

ANÁLISIS COMPARATIVO DE LOS NIVELES DE AF DE DOS CENTROS DE SECUNDARIA, UNO EN EL MEDIO RURAL Y OTRO EN EL MEDIO URBANO

TRABAJO FIN DE GRADO C.C.A.F.D UNIVERSIDAD ZARAGOZA



**Facultad de
Ciencias de la Salud
y del Deporte - Huesca
Universidad Zaragoza**

19/06/2014

AUTOR: DAVID GRACIA SANMARTÍN

TUTOR ACADÉMICO: CARLOS CASTELLAR OTÍN

ÍNDICE

1-	INTRODUCCIÓN	8
2-	MARCO TEÓRICO	11
3-	OBJETIVOS	16
4-	METODOLOGÍA	17
5-	RESULTADOS	20
6-	DISCUSIÓN	45
7-	CONCLUSIONES	54
8-	PROPUESTAS DE INTERVENCIÓN	60
9-	PERSPECTIVAS FUTURAS DE INVESTIGACIÓN	61
10-	LIMITACIONES DEL ESTUDIO	62
11-	AGRADECIMIENTOS	63
12-	REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	64
13-	ANEXOS	68

ÍNDICE DE TABLAS Y FIGURAS

Tablas

- Tabla 1. Frecuencia y porcentaje de las variables edad, género, curso y localización de la totalidad de la muestra. -- *Página 21*
- Tabla 2. Frecuencia y porcentaje de las veces que practicó salto a la comba la totalidad de la muestra a lo largo de una semana. -- *Página 22*
- Tabla 3. Frecuencia y porcentaje de las veces que practicó patinaje la totalidad de la muestra a lo largo de una semana. -- *Página 22*
- Tabla 4. Frecuencia y porcentaje de las veces que jugó a juegos como el pilla-pilla la totalidad de la muestra a lo largo de una semana. -- *Página 22*
- Tabla 5. Frecuencia y porcentaje de las veces que fue en bici la totalidad de la muestra a lo largo de una semana. -- *Página 23*
- Tabla 6. Frecuencia y porcentaje de las veces que salió a andar la totalidad de la muestra a lo largo de una semana. -- *Página 23*
- Tabla 7. Frecuencia y porcentaje de las veces que salió a correr la totalidad de la muestra a lo largo de una semana. -- *Página 23*
- Tabla 8. Frecuencia y porcentaje de las veces que practicó aeróbic y/o cycling la totalidad de la muestra a lo largo de una semana. -- *Página 24*
- Tabla 9. Frecuencia y porcentaje de las veces que practicó natación la totalidad de la muestra a lo largo de una semana. -- *Página 24*
- Tabla 10. Frecuencia y porcentaje de las veces que practicó baile y/o danza la totalidad de la muestra a lo largo de una semana. -- *Página 24*
- Tabla 11. Frecuencia y porcentaje de las veces que jugó a bádminton la totalidad de la muestra a lo largo de una semana. -- *Página 24*
- Tabla 12. Frecuencia y porcentaje de las veces que jugó a rugby la totalidad de la muestra a lo largo de una semana. -- *Página 25*
- Tabla 13. Frecuencia y porcentaje de las veces que fue en monopatín la totalidad de la muestra a lo largo de una semana. -- *Página 25*
- Tabla 14. Frecuencia y porcentaje de las veces que jugó a fútbol la totalidad de la muestra a lo largo de una semana. -- *Página 25*
- Tabla 15. Frecuencia y porcentaje de las veces que jugó a voleibol la totalidad de la muestra a lo largo de una semana. -- *Página 25*
- Tabla 16. Frecuencia y porcentaje de las veces que jugó a hockey la totalidad de la muestra a lo largo de una semana. -- *Página 26*
- Tabla 17. Frecuencia y porcentaje de las veces que jugó a baloncesto la totalidad de la muestra a lo largo de una semana. -- *Página 26*
- Tabla 18. Frecuencia y porcentaje de las veces que practicó esquí la totalidad de la muestra a lo largo de una semana. -- *Página 26*
- Tabla 19. Frecuencia y porcentaje de las veces que jugó a tenis y/pádel la totalidad de la muestra a lo largo de una semana. -- *Página 27*
- Tabla 20. Frecuencia y porcentaje de las veces que jugó a balonmano la totalidad de la muestra a lo largo de una semana. -- *Página 27*
- Tabla 21. Frecuencia y porcentaje de las veces que practicó atletismo la totalidad de la muestra a lo largo de una semana. -- *Página 27*

- Tabla 22. Frecuencia y porcentaje de las veces que hizo musculación y/o pesas la totalidad de la muestra a lo largo de una semana.-- *Página 28*
- Tabla 23. Frecuencia y porcentaje de las veces que practicó artes marciales la totalidad de la muestra a lo largo de una semana.-- *Página 28*
- Tabla 24. Frecuencia y porcentaje de las veces que practicaron otros deportes/actividades físicas la totalidad de la muestra a lo largo de una semana.-- *Página 28*
- Tabla 25. Frecuencia y porcentaje de las veces que practicaron deportes/actividades físicas la totalidad de la muestra de IES Juan de Lanuza a lo largo de una semana.-- *Página 33*
- Tabla 26. Frecuencia y porcentaje de la frecuencia con la que realizaron alguna actividad física y/o deporte los alumnos de la totalidad de la muestra a lo largo de la semana.--*Página 34*
- Tabla 27. Relación entre entorno, género y número de veces que practicaron algún tipo de actividad física la totalidad de la muestra a lo largo de la semana.—*Página 36*
- Tabla 28. Relación entre entorno, curso y número de veces que practicaron algún tipo de actividad física y/o deporte a lo largo de la semana.—*Página 38*
- Tabla 29. Relación entre entorno, género y activación en las clases de Educación Física en la última semana.—*Página 39*
- Tabla 30. Relación entre entorno, curso y nivel de activación en las clases de E.F. en la última semana.—*Página 40*
- Tabla 31. Relación entre entorno, género y número de veces que se ha practicado actividad física y/o deporte en los diferentes límites horarios y el fin de semana a lo largo de la última semana.—*Página 42*
- Tabla 32. Relación entre entorno, curso y número de veces que se ha practicado actividad física y/o deporte desde la salida del instituto hasta las seis de la tarde en la última semana.—*Página 43*
- Tabla 33. Relación entre entorno, curso y número de veces que se ha practicado actividad física y/o deporte desde las seis de la tarde hasta las diez de la noche en la última semana.—*Página 44*
- Tabla 34. Relación entre entorno, curso y número de veces que se ha practicado actividad física y/o deporte en el fin de semana de la última semana.—*Página 45*

Figuras

- Figura 1. Frecuencia del nivel de activación en las clases de E.F. por parte de los alumnos de la totalidad de la muestra en la última semana.—*Página 29*
- Figura 2. Porcentaje del nivel de activación en las clases de E.F. de la totalidad de la muestra en la última semana.—*Página 29*
- Figura 3. Frecuencia de las veces en la que los alumnos de la totalidad de la muestra se han sentido muy activos realizando algún tipo de AF desde la salida del instituto hasta las seis de la tarde.—*Página 30*
- Figura 4. Porcentaje de las veces en la que la totalidad de los alumnos se han sentido muy activos realizando algún tipo de AF desde la salida del instituto hasta las seis de la tarde.—*Página 30*

- Figura 5. Frecuencia de las veces en la que los alumnos de la totalidad de la muestra se han sentido muy activos realizando algún tipo de AF desde las seis de la tarde hasta las diez de la noche.—*Página 31*
- Figura 6. Porcentaje de las veces en la que los alumnos de la totalidad de la muestra se han sentido muy activos realizando algún tipo de AF desde seis de la tarde hasta las diez de la noche.—*Página 31*
- Figura 7. Frecuencia de las veces en la que los alumnos de la totalidad de la muestra se han sentido muy activos realizando algún tipo de AF durante el fin de semana.—*Página 32*
- Figura 8. Porcentaje de las veces en la que los alumnos de la totalidad de la muestra se han sentido muy activos realizando algún tipo de AF durante el fin de semana.—*Página 32*
- Figura 9. Frecuencia de enfermedad u otra causa que impidiese la realización de actividades físicas durante la última semana.—*Página 35*
- Figura 10. Porcentaje de enfermedad u otra causa que impidiese la realización de actividades físicas durante la última semana.—*Página 35*

RESUMEN/ ABSTRACT

Cada vez es mayor la población sedentaria que no realiza actividad física regular siendo de especial relevancia esta falta de actividad física en los adolescentes. Se ha demostrado científicamente que la realización de actividad física de manera regular tiene grandes beneficios para la salud en distintos sistemas del organismo y la no realización de actividad física en esta etapa de la vida puede provocar riesgos para la salud en la edad adulta.

La muestra de este trabajo estaba compuesta por 758 adolescentes divididos en dos centros, 304 jóvenes en el IES Juan de Lanuza (entorno rural) y 455 jóvenes en el IES Ítaca (entorno urbano). El instrumento utilizado para la recogida de datos fue el cuestionario de AF "PAQ-A en adolescentes". Respecto al análisis estadístico, se utilizó el programa informático Excel para calculando frecuencia y porcentaje.

Los resultados más relevantes indicaron que la gran mayoría de los deportes y/o actividades no eran practicados, la activación en las clases de Educación Física fue bastante elevada. En los porcentajes de práctica de actividad física en los diferentes horarios del día se observó que cuando más actividad física se practicó fue durante el fin de semana. En referencia al número de veces que los adolescentes practicaron actividad física fueron muy pocos los que realizaron actividad física a diario, siendo algo más en el entorno urbano. La frecuencia de actividad física fue dispar entre ambos centros, siendo más uniforme en el medio urbano. Los chicos en ambos centros practicaron más actividad física y a un mayor nivel que las chicas. En relación con el curso sobre todo en el centro urbano la práctica de actividad física descendía con la edad. Relacionando el género y los límites horarios, generalmente, los chicos practicaban más actividad física en todos los horarios, y con porcentajes similares entre entornos. Los cursos más bajos realizaron más actividad física hasta las seis que los cursos más altos.

Relativo a la discusión se destacan varios aspectos. La similar práctica de modalidades entre entornos no mostraban los mismos resultados que el de Huang et al. (2010). La activación en las clases de Educación Física fueron coincidentes con el estudio de Zaragoza et al. (2006). La poca uniformidad en los horarios de práctica y la mayor práctica durante el fin de semana coincidían con los estudios de Montil (2004) y Nuviala et al. (2003) respectivamente. El mayor número de prácticas en el entorno urbano coincidió con diversos estudios pero con otros no, siendo necesarios más estudios esclarecedores. El no cumplimiento de las recomendaciones diarias de actividad física se mostraba similar a los estudios de Armstrong et al. (2000) y Plotnikoff et al. (2004). La frecuencia de actividad física según los días de la semana coincidió relativamente con el estudio de Montil (2004). La menor práctica de actividad física por parte de las chicas tuvo gran coincidencia con el estudio de Armstrong & Welsman (2006). La disminución de la práctica de actividad física conforme avanzan los cursos se correspondió con diversos estudios. También coincidió con Montil (2004) la poca uniformidad de práctica entre los horarios y el sexo.

Las conclusiones más destacadas mostraron que, la diversidad de actividades físicas y/o deportes practicados es muy similar en ambos entornos siendo muy pocos adolescentes los que cumplen las recomendaciones diarias de actividad física. El nivel de actividad física de manera general es mayor en el medio urbano que en el rural a excepción del fin de semana. Se observa que con el paso de los cursos se produce un descenso en la práctica de actividad física

AUTOR: DAVID GRACIA SANMARTÍN

TUTOR ACADÉMICO: CARLOS CASTELLAR OTÍN

y el nivel de práctica de actividad física es mayor en los chicos que en las chicas, y que además cuanto mayor es este nivel de práctica mayores son las diferencias.

ABSTRACT

Increasingly sedentary population that performed regular physical activity being especially relevant this lack of physical activity in adolescents is higher. It has been scientifically proven that performing regular physical activity has high health benefits in different body systems and not performing physical activity at this stage of life can cause health risks in adulthood.

The sample of this study consisted of 758 adolescents divided into two centers, 304 youth in the IES Juan de Lanuza (countryside) and 455 youth in Ithaca IES (urban environment). The instrument used for data collection was the questionnaire AF "PAQ-A in adolescents." Regarding the statistical analysis, Excel software was used for calculating frequencies and percentages.

The main results indicated that the vast majority of sports and / or activities were not performed, the activation in PE classes was quite high. The percentages of physical activity at different times of the day when it was observed that more physical activity was performed during the weekend. Referring to the number of times adolescents practiced physical activity were very few who performed daily physical activity, being more in the urban environment. The frequency of physical activity was uneven between the two centers, being more uniform in an urban environment. The guys at both centers practiced more physical activity and a higher level than girls. In connection with the course especially in the city center descended physical activity with age. Linking gender and time limits, generally, the boys practiced more physical activity at all times, and at similar rates between environments. The lower grades performed more physical activity to the six higher courses.

Discussions on various aspects stand out. Similar practice patterns between environments did not show the same results as that of Huang et al. (2010). The activation in PE classes was matched with the study of Zaragoza et al. (2006). The lack of uniformity in practice schedules and increased circulation during the weekend coincided with Montil studies (2004) and Nuviala et al. (2003) respectively. The largest number of practices in the urban environment coincided with several studies but not others, most enlightening studies still needed. Failure to meet the daily recommendations for physical activity showed similar studies of Armstrong et al. (2000) and Plotnikoff et al. (2004). The frequency of physical activity as the days of the week coincided with relatively Montil study (2004). The lower physical activity by girls had great matches with the study of Armstrong & Welsman (2006). The decrease in physical activity as they move courses corresponded to various studies. It also coincided with Montil (2004) the lack of uniformity of practice among times and sex.

The main findings showed that the variety of physical activities and / or popular sports is very similar in both environments with very few teenagers who meet daily physical activity recommendations. The level of physical activity is generally higher in urban than in rural except weekend. They observed that with the passage of the courses is a decline in physical activity and level of physical activity is higher in boys than in girls, and also the higher the level of higher practice are differences.

AUTOR: DAVID GRACIA SANMARTÍN

TUTOR ACADÉMICO: CARLOS CASTELLAR OTÍN

1. INTRODUCCIÓN

La sociedad actual en la que vivimos se ha caracterizado por una continua mejora de la calidad de vida, pero con unos niveles de actividad física (AF) cada vez menores, es decir, con unos niveles de sedentarismo elevados que suponen un importante factor de riesgo para la salud de la población (Casajús y Vicente, 2011).

En datos del Consejo Superior de Deportes (2010) se establece que dentro de la población española el 44% de los hombres y 37% de las mujeres no practican actividad física. Además en relación con la AF, se ha comprobado que el 15,6% de los hombres y 15,2% de las mujeres sufren obesidad debido a malos hábitos alimentarios, así como excesivos comportamientos sedentarios. También el 44,7% de los hombres y 29,4% de las mujeres sufren sobrepeso (Encuesta Nacional de Salud, 2007).

El problema del sedentarismo y la falta de AF es un grave problema para toda la población, pero todavía se acentúa más en edades tempranas, ya que se ha demostrado que unos bajos niveles de AF y alto sedentarismo durante la niñez y la adolescencia son factores de riesgo en la edad adulta, y que además los hábitos que se adquieren en estas etapas se suelen mantener en la edad adulta (Casajús y Vicente, 2011).

Se ha demostrado científicamente que el mantenimiento de unos niveles mínimos de AF regular, así como la disminución del sedentarismo puede producir beneficios en la salud de estas personas (Casajús y Vicente, 2011).

La principal variable a estudiar en este trabajo es el nivel de actividad física de la población analizada. A modo de definición general, se describe la actividad física como “todo movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos y que ocasionan un gasto de energía superior al estado de reposo” (Casajús y Vicente, 2011).

La propia actividad física se divide en moderada (intensidad inferior a 3MET), moderada-vigorosa (igual o superior a 3MET, equivalente a andar a paso ligero) y vigorosa (intensidad de 6MET o superior, equivalente a correr) (Casajús y Vicente, 2011).

Totalmente relacionada con la actividad física, está la condición física de las personas, en este caso de los adolescentes, que es la capacidad que tiene una persona para realizar actividades físicas y/o ejercicio, y constituye una medida integradora de todas las funciones y estructuras que intervienen en la realización de dicha actividad física o ejercicio. A mejor condición física mejores respuestas funcionales se dan y a la inversa (Casajús y Vicente, 2011).

A modo de revisión general que supone a la población adolescente la práctica de AF de manera regular se han demostrado los siguientes beneficios, en los diferentes sistemas del organismo, para la salud de este grupo de población (Casajús y Vicente, 2011):

En relación con la adiposidad. La obesidad es uno de los problemas de salud más importantes. Se ha comprobado que tener un exceso de peso a edades tempranas aumenta el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares en el futuro. Además se ha demostrado que la AF está inversamente relacionada con el sobrepeso y la obesidad, y que los adolescentes que tienen

unos niveles más altos de actividad física presentan menos grasa corporal que aquellos que tienen unos niveles de AF más bajos.

La actividad física también está relacionada con la resistencia a la insulina. La resistencia a la insulina está asociada con una mayor incidencia de diabetes así como el desarrollo de enfermedades cardiovasculares. También se ha demostrado científicamente la relación inversa entre AF y resistencia a la insulina. Se ha comprobado que la AF de moderada y/o vigorosa intensidad reduce los valores de resistencia a la insulina en adolescentes, sobre todo en aquellos que presentan sobrepeso y obesidad. Por tanto, la AF es importante para la prevención de la resistencia a la insulina, ya que debido al aumento de la tasa metabólica, se queman más calorías, además cuanto mayor es la intensidad de la AF, menores son los niveles de resistencia a la insulina.

En cuanto al perfil lipídico. La relación entre AF y perfil lipídico en adolescentes no es tan evidente como en los adultos, pero existen estudios que demuestran la relación negativa entre ambos. Se puede concluir que la práctica de AF regular podría ayudar a mantener los niveles de lípidos y lipoproteínas en los rangos considerados saludables.

Sobre la tensión arterial. La hipertensión arterial está considerada como uno de los factores de riesgo más importantes de enfermedad cardiovascular. Puede aparecer en la niñez y mantenerse durante la edad adulta. Se ha demostrado que los adolescentes más activos presentan niveles de tensión arterial (TA) sistólica más bajos que sus compañeros menos activos, sobre todo en aquellos que tenían la TA alterada. Además las actividades sedentarias se han demostrado como negativas, ya que aumentan la TA. Por tanto el aumento de AF y la disminución de prácticas sedentarias ayudan a mantener los niveles de TA en los rangos adecuados.

En cuanto a la relación de la AF y el síndrome metabólico (SM). El SM es la coexistencia de varios factores de riesgo cardiovascular y diabetes. Existen evidencias científicas del positivo impacto de la AF sobre el síndrome metabólico en niños y adolescentes, es decir, que los jóvenes más activos presentan menos factores de riesgo para el síndrome metabólico.

La AF también guarda relación con la capacidad aeróbica. La capacidad aeróbica es una de las variables más importantes de la condición física relacionada con la salud de las personas, ya que es un marcador fisiológico de la persona y refleja la capacidad de los sistemas cardiovasculares y respiratorios para proveer oxígeno (O₂) durante una actividad mantenida en el tiempo. Se ha relacionado la capacidad aeróbica con otros parámetros como el perfil lipídico, la resistencia a la insulina o la TA entre otros. Se ha demostrado que tener un nivel medio-alto de capacidad aeróbica en la adolescencia se asocia a un mejor perfil cardiovascular en la edad adulta, además cuanto más alto son los niveles de AF, los niveles de capacidad aeróbica son más elevados.

En cuanto a la AF y la fuerza muscular. La fuerza muscular también está muy relacionada con la condición física relacionada con la salud. Son todavía pocos los estudios realizados sobre esta temática, pero se ha demostrado que existe asociación negativa entre fuerza muscular y riesgo metabólico. Por tanto se ha demostrado que mayores niveles de fuerza muscular se han relacionado con menor riesgo metabólico en jóvenes.

Tras revisar los resultados encontrados en diferentes estudios se puede afirmar que la práctica de AF influye de manera importante en la salud de los adolescentes debido a (Casajús y Vicente, 2011):

La AF contribuye al aumento del gasto energético, mejora el control del peso y previene la obesidad.

Unos niveles elevados de AF en la adolescencia, sobre todo la de alta intensidad, está relacionada con un perfil metabólico y cardiovascular más saludable.

La capacidad aeróbica, la fuerza muscular y la composición corporal, son los factores de la condición física más relacionados con la salud, y todos ellos han demostrado estar positivamente relacionados con la AF.

La probabilidad de que los factores de riesgo, que se encuentran alterados en edades tempranas, se mantengan en la edad adulta son muy altos, al igual que ocurre con los estilos de vida saludables en la niñez y en la adolescencia, ya que también se pueden mantener en la edad adulta.

La AF regular, no sólo mejora la vida de las personas a nivel de salud, sino que también se ha demostrado que tiene beneficios psicológicos y sociales para las personas que la practican. A nivel psicológico la AF reduce la depresión y la ansiedad, mejora el autoconcepto y la autoestima. Además a nivel social, mejora las relaciones con el resto de personas (Casajús y Vicente, 2011).

El objetivo debe ser crear campañas que aumenten los niveles de AF en la población joven, sobre todo insistir en unos niveles de AF lo suficientemente intensos para conseguir mejorar el estado de forma física y por tanto mejorar la salud de la población.

Se considera de especial relevancia tener un estilo de vida activo, ya que se ha demostrado que pequeños incrementos de AF produce grandes beneficios para la salud de estas personas, sobre todo en aquellas personas que pasan de tener elevados comportamientos sedentarios a un estilo de vida ligeramente activo, independientemente de la edad y el género de las personas (Casajús y Vicente, 2011).

Tras realizar esta revisión respecto a los beneficios que tiene en los adolescentes la práctica de AF regular, se presentan las recomendaciones actuales de AF para este grupo de población, que ayuden y permitan conseguir los beneficios anteriormente mencionados.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) (2010) recomienda que respecto a la actividad aeróbica se deben realizar al menos sesenta minutos de actividad física moderada y/o vigorosa al día, mientras que recomienda realizar al menos tres días a la semana incluida en la duración total de la actividad de tareas de fuerza como juegos, carreras, volteretas o empujes. Además reducir el tiempo empleado en actividades sedentarias, así como aumentar la cantidad de AF total y el tiempo empleado en AF moderadas y vigorosas pueden tener beneficios sobre el perfil cardiovascular y metabólico en niños. Se deben combinar actividades de ejercicio aeróbico con actividades de fortalecimiento muscular.

Una vez realizada una revisión sobre la relación que tiene la AF en adolescentes con su salud, se va a realizar una justificación del porque la realización de esta investigación.

Como ya se ha comentado anteriormente, son muy preocupantes los bajos niveles de AF que presenta la población actualmente, incluida la población adolescente, que además está se ve negativamente influenciada por el hecho de que unos bajos niveles de AF en estas edades son factores de riesgo para la edad adulta.

Además se pretende conocer las diferencias existentes entre la práctica de AF regular en el ámbito urbano y en el ámbito rural, ya que diversos estudios afirman que los jóvenes que viven en el medio rural presentan menores niveles de AF que aquellos que viven en el medio urbano. Para ello se ha decidido seleccionar dos centros escolares, uno de cada ámbito, que nos permitan conocer las diferencias en la práctica de AF en estos dos centros.

Por tanto, este Trabajo Fin de Grado (TFG) tiene por objeto conocer y comparar los niveles de actividad física de los alumnos de un centro escolar del medio rural con los niveles de los alumnos de un centro escolar del medio urbano, que nos permitan conocer las diferencias existentes respecto a los niveles de actividad física según se viva en el medio rural o en el urbano. Así como los niveles de AF atendiendo a otras variables como la edad o el sexo. Estas diferencias, en un principio, simplemente servirán de referencia para estos dos centros escolares, no significando que los resultados aquí obtenidos sean generalizables para el total de la población. Para ello se debería aumentar la muestra y realizarla en diferentes lugares.

Las conclusiones que se obtengan de este estudio, así como todo el proceso de investigación, serán cedidas a las entidades colaboradores para que realicen propuestas en pro de mejorar los niveles de actividad física de los adolescentes analizados.

2. MARCO TEÓRICO

Como ya se ha comentado en la introducción, la sociedad actual, incluida la población adolescente, se encuentra sumergida en una espiral de actividades sedentarias y bajos niveles de práctica de AF que son factores de riesgo para su salud.

En este apartado se va a realizar una revisión de los estudios que han abordado este tema, teniendo en cuenta como variable principal los niveles de AF de los adolescentes, pero también una revisión de los estudios que comparan estos niveles según el lugar de procedencia, es decir, estudios que se asemejan muchos a lo que se pretende realizar en este trabajo, así como que tengan en cuenta otras variables como el curso o el género.

Sallis, Prochaska & Taylor (2000) realizaron una revisión de los niveles de AF de los adolescentes en la que el 60% de las variables asociadas con la AF fueron significativas siendo el género, la edad, el origen étnico, la percepción de competencia, las intenciones de práctica, la depresión, el sedentarismo después de clase y en los fines de semana, las influencias para la práctica y las oportunidades para hacer ejercicio, lo que implica que la AF está relacionada con una gran cantidad de variables a tener en cuenta.

Armstrong, Welsman & Kirby (2000) en su estudio con niños de once a trece años concluyeron que pocos niños cumplían las recomendaciones de AF moderado y/o vigorosa al día, siendo la

mayoría de ellos inactivos incrementándose estos datos con la edad. Los niños eran más activos que las niñas, además los valores de AF disminuían más rápidamente en ellas que en ellos. El 67% de los estudiados entre los doce y los diecisiete años no llegaban a realizar al día diez minutos de AF.

Telama & Yang (2000) en su estudio realizado a niños y adolescentes de nueve a dieciocho años a través del cuestionario APALQ encontraron una disminución de la práctica de AF a partir de los 12 años, aunque al igual que en otros estudios la disminución fue más pronunciada en niñas que en niños.

Kimm et al. (2001) realizaron un estudio a 2379 sujetos entre los nueve y los diecinueve años en los que concluyeron que los niveles de AF disminuyeron de forma dramática en la adolescencia.

Lasheras, Aznar, Merino & López (2001) realizaron un estudio a jóvenes españoles en el que obtuvieron que solamente menos 30% de los jóvenes practica AF en su tiempo de ocio, siendo más activos los chicos que las chicas en todas las edades, pero que el ser activo va disminuyendo conforme avanza la edad a partir de los once años que es donde alcanza el mayor pico.

Mota & Esculcas (2002) en su estudio realizado a adolescentes entre los trece y los veinte años obtuvieron la misma conclusión que en otros estudios similares. Las niñas eran menos activas que los niños, perteneciendo estos más frecuentemente al grupo de activos (92,1%), mientras que las niñas pertenecían más habitualmente al grupo de inactivos (64,5%).

En el estudio sobre frecuencia de práctica de AF de Ribelles, Valderas & Ordoñez (2002) realizado a 214 adolescentes entre los quince y dieciséis años de Cádiz se encontró que solamente el 1,4% de la muestra realiza AF los siete días de la semana, 16,9% seis días, 21,1% cinco días, 18% cuatro días, 23,9% tres días (siendo lo más habitual), y 15,5% dos días a la semana.

Chillón, Delgado, Tercedor & González-Gross (2002) realizaron un estudio a adolescentes españoles entre los catorce y los dieciocho años obteniendo resultados similares a la mayoría, es decir, que los chicos practican más AF y que 25% no realizaba ninguna actividad extraescolar, pero encontraron otros datos como los deportes más practicados por cada género, fútbol y sala en chicos, y aeróbic y baloncesto en chicas. Además encontraron que ambos géneros practicaban más deporte en verano y en fin de semana que en invierno.

En el estudio realizado por Santos, Guerra, Ribeiro, Duarte & Mota (2003) a niños y adolescentes entre los ocho y los quince años se encontraron notables diferencias con los analizados hasta este momento, ya que en sus resultados mostraron que entre los 11-13 años se realiza menos AF (48,7 minutos) que entre los de 14-16 años (72,2 minutos), además de que excepto las niñas de 11-13 años se cumplían las recomendaciones de AF diaria, aumentando la AF conforme aumentaba la edad.

Nuviala, Ruiz-Juan & García-Montes (2003) realizaron un estudio sobre AF en adolescentes aragoneses, y encontraron datos como que ambos géneros en fin de semana son más activos que durante la semana, produciéndose un descenso conforme avanza la edad, tanto los

niveles de AF entre semana como en fin de semana, el 75% de los participantes practica AF en el primer ciclo de la ESO, mientras que en el segundo este porcentaje disminuye al 57%.

Currie et al. (2004) en su estudio realizado en varios países (UE, Canadá y EE.UU.) a 4500 adolescentes por país entre los once y los quince años encontró la tónica general encontrada en la mayoría de los estudios, es decir, que los niveles de AF disminuyen con la edad y más acusadamente en las chicas, variando muchos los niveles de AF en los distintos países analizados.

Plotnikoff, Bercovitz & Loucaides (2004) afirmaron en el estudio realizado a 2697 adolescentes de Canadá, que a pesar de que “solamente” el 266% de los participantes fueron considerados inactivos. Dentro de los considerados activos únicamente el 57% cumplían las recomendaciones del Canada’s Physical Activity Guidelines.

En el estudio de Riddoch et al. (2004) realizado a 2185 participantes teniendo nueve y quince años se puede comprobar que a los nueve años los niños practican más AF que a los quince. Siendo los niños más activos a ambas edades que las niñas. A la edad de nueve años, la gran mayoría, tanto chicos como chicas cumplen las recomendaciones de AF (ambos más del 97%), en cambio a los quince años ya no son mayoría (81,9% en chicos y 62% en chicas).

En la investigación llevada a cabo por Gálvez (2004) encontró datos importantes sobre la diferencia de práctica de AF entre las chicas y los chicos. En las chicas solamente el 17,8% de las participantes realizaba AF, mientras que el 32,2% no practicaba nada. Para los chicos los datos eran totalmente contrarios, siendo el 36,4% practicantes habituales, mientras que el trece 13,6% no realizaba ningún tipo de AF.

Montil (2004) encontró en su estudio que la práctica de AF, en ambos sexos, no era uniforme ni a lo largo del día, ni tampoco de la semana, invirtiendo más tiempo en el recreo y fuera del colegio. Además el número de participantes activos varía según las de las recomendaciones tenidas en cuenta.

Armstrong & Welsman (2006) realizaron una revisión de los NAF de los adolescentes europeos teniendo en cuenta los métodos de medición. Como resultados obtuvieron que en todos los países se sigue una tendencia similar. Los niños practican más AF que las chicas, sobre todo si está actividad física es de intensidad vigorosa. Los niveles de AF, así como el cumplimiento de las recomendaciones de práctica de AF van descendiendo conforme avanza la adolescencia, además de que la práctica se realiza de manera esporádica, apareciendo raramente períodos prolongados.

Cordente (2006) calificó a sus sujetos en muy inactivos (6,5% de la muestra), inactivos (18,8% moderadamente activos (29,6%), activos (18,2%) y activos (26,9%), es decir, que más del 25% de la muestra tienen unos niveles de AF inferior a lo recomendable.

Lopes, Vasques, Maia & Ferreira (2007) también encontraron diferencias en el tiempo de actividad física entre los chicos y las chicas, sobre todo en los grupos de doce a catorce y en el de quince a dieciocho, es decir, en las fases de mayor edad. Los niveles en chicos descendieron de 77 a 48,3 minutos y en las chicas de 70,7 a 41,3 minutos.

En la investigación que realizaron Hernández et al. (2007) a jóvenes entre los diez y los diecisiete años, comprobaron que un alto porcentaje de esta población presenta riesgos para la salud y calidad de vida debido a que presentaban bajos niveles de AF.

En el estudio longitudinal que realizaron Nader, Bradley, Houts, McRitchie & O'Brien (2008) en EE.UU a los mismos sujetos a la edad de nueve, once, doce y quince años concluyeron que el descenso de AF fue muy elevado en ambos sexos, pasando en los chicos de 190,8 minutos con nueve años, a 58,2 con quince años, mientras que el descenso en las chicas fue de ciento 173,3 minutos a los nueve hasta los 38,7 minutos a los quince años. Los mayores descensos se observaron de los doce a los quince años, coincidiendo con la mayoría de los estudios.

En el estudio sobre AF fuera del horario escolar de Hohepa, Scragg, Schofield, Kolt & Schaaf (2009) realizado a 3471 adolescentes neozelandeses se consideraron diferentes variables siendo únicamente el 11% de los participantes activos en todas las variables.

En el estudio sobre la práctica de AF de alumnos de secundaria españoles de Casado, Alonso, Hernández & Jiménez (2009) encontraron que los minutos de práctica descienden con la edad, pasando en sexto de primaria de 51,5 minutos a 32,4 en cuarto de la ESO, además de encontrar diferencias significativas entre ambos sexos. También habla de la importancia que tiene el profesor de EF para que los adolescentes tengan estilos de vida activos y practiquen AF.

Martínez-Gómez, Welk, Calle, Marcos, & Veiga (2009) realizaron una investigación colocando acelerómetros durante diez horas al día a jóvenes entre trece y dieciséis años, y encontraron importantes diferencias en los niveles de AF entre chicos y chicas, siendo esta diferencia de 22,39 minutos diarios. Siguiendo la recomendación de sesenta minutos al día, el 82,2% de los chicos lo cumplía, mientras que para las chicas disminuía hasta el 60,7%.

Sánchez-López, Salcedo-Aguilar, Solera-Martínez, Moya-Martínez, Notario-Pacheco & Martínez-Vizcaíno (2009) en su estudio sobre niveles de AF y calidad de vida encontraron un dato que no ha aparecido hasta ahora. Los chicos presentaron mayores puntuaciones en las dimensiones de AF, pero menos en las de calidad de vida.

Muy relacionado de manera inversa con la AF es el sedentarismo, considerado uno de los grandes problemas de salud de la población mundial. Como se ha visto la AF presenta diferentes beneficios para la salud, ocurriendo lo contrario con el sedentarismo. Además bajos niveles de AF durante la niñez y la adolescencia pueden ser factores de riesgo para la salud en la edad adulta, de ahí la importancia de promover la AF en la niñez y en la adolescencia.

Anteriormente se ha observado a través de los diferentes estudios revisados que un amplio porcentaje de la población adolescente no cumple las recomendaciones mínimas de AF y que conforme avanzan en la adolescencia estos niveles se ven todavía más reducidos, lo que hace muy importante la acción de promover la AF dentro de este grupo de población.

Diferentes artículos han hablado sobre los riesgos del sedentarismo en la población adolescente.

Berkey, et al. (2000) realizaron un estudio a 10769 jóvenes en Estados Unidos entre los nueve y los catorce años en el que comprobaron que el índice de masa corporal (IMC) incrementaba en las chicas que menores niveles de AF presentaban, más ingesta calórica tenían y más tiempo pasaban viendo la televisión. En los chicos ocurría en los que más tiempo pasaban viendo la televisión. Es decir, actividades sedentarias que provocaba un aumento del peso, que es uno de los mayores factores de riesgo cardiovascular.

En la revisión de los determinantes de niveles de AF y del sedentarios en jóvenes que realizaron Van Der Horst, Paw, Twisk & Van Mechelen (2007) encontraron una asociación positiva para las chicas, entre género y actividades sedentarias.

Por último Abarca-Sos, Zaragoza, Generelo & Julián (2010) siguiendo las recomendaciones mínimas de práctica de AF solamente el 7,45% de los chicos y el 3,44% de las chicas cumplen las recomendaciones diarias de AF, es decir, que los niveles de sedentarismo teniendo en cuenta las recomendaciones diarias de AF son muy elevados.

Como ya se ha comentado el objetivo principal de este estudio es conocer los niveles de AF de los alumnos de un centro de secundaria del medio rural, y los niveles de AF de los alumnos de un centro de secundaria en el medio urbano. Por ello se ha realizado una pequeña revisión de las investigaciones centradas en estudiar este tema, destacando los resultados más importantes que se encontraron en dichos trabajos.

Loucadies, Chedzoy & Bennet (2004) realizaron un estudio a población escolar de Chipre utilizando podómetros. Encontraron que los niños que vivían en el medio urbano eran más activos en invierno que los que vivían en el medio rural, en cambio en verano estos resultados eran inversos.

En el estudio sobre niveles de AF de Plotnikoff, Bercovitz & Loucadies (2004) también encontraron diferencias entre los adolescentes del medio rural y los del medio urbano. Obtuvieron como resultado que había mayor proporción de participantes con sobrepeso en el medio rural que en el medio urbano. Esto ocurría en ambos sexos.

Zaragoza, Serra, Ceballos, Generelo, Serrano & Julián (2006) realizaron una comparación entre un grupo de adolescentes de Sabiñánigo con otro grupo de adolescentes de Zaragoza, relativo al gasto energético en diferentes momentos. Obtuvieron como resultados que los adolescentes de Zaragoza presentaban mayor gasto energético en la jornada escolar de invierno y de primavera, mientras que los adolescentes de Sabiñánigo presentaban mayor gasto energético durante el fin de semana de invierno y de primavera, así como mayor gasto energético medio.

Chen, Haase & Fox (2007) realizaron un estudio a 2235 adolescentes taiwaneses entre los doce y los dieciocho años. Obtuvieron que los participantes que vivían en el entorno urbano presentaban unos niveles de AF más altos que los que vivían en el medio rural. Además en ambos casos, el cumplimiento de las recomendaciones de AF era bajo.

Otro estudio que relacionó los niveles de AF y el sobrepeso con el entorno rural/urbano fue el realizado por Bruner, Lawson, Picket, Boyce & Janssen (2008). Los resultados que se dieron fue

que los adolescentes que vivían en el medio rural presentaban mayores niveles de sobrepeso y menores de AF que los que vivían en el medio urbano.

Un estudio muy similar a este fue el realizado por Liu, Bennet, Harun & Probst (2008), pero los resultados que encontraron fueron similares pero no iguales. Por un lado los datos sobre obesidad sí que coincidían, es decir, los niños del medio rural presentaban mayores niveles de sobrepeso que los del medio urbano, en cambio también presentaban mayores niveles de AF que los del medio urbano.

Springer, Hoelscher, Castrucci, Perez & Kelder (2009) realizaron un estudio a 23190 jóvenes adolescentes a los que dividieron en tres grupos de edad (diez, catorce y diecisiete años), además según si vivían en entorno rural, suburbano o urbano. Encontraron que los menores niveles de AF correspondían a las chicas del grupo de diecisiete años que vivían en el medio urbano. Además encontraron que los mayores niveles de AF correspondían al grupo de catorce años, seguido del de diez y por último el de diecisiete. Estos resultados eran igual en todos los entornos.

Huang, Hung, Sharpe & Wai (2010) realizaron un estudio sobre la accesibilidad a la práctica de AF que tenían 523 niños taiwaneses entre los diez y catorce años del medio rural y del urbano. Encontraron que los del medio urbano tenían mayor accesibilidad a la práctica de AF que los del medio rural. Además los del medio urbano presentaron mayores niveles de AF después del colegio, en vacaciones y en fin de semana, así como en la media total.

De la Cruz & Pino (2010) también realizaron una investigación sobre los niveles de AF y de sobrepeso en los niños del medio rural y los del medio urbano. A diferencia que los anteriores estudios encontraron que los niños que vivían en el entorno rural cumplían en mayor proporción las recomendaciones de AF que los que vivían en el medio urbano, así como una mejor dieta alimentaria, pero no se encontraban diferencias en el exceso de peso en ambos grupos.

Una vez realizada una revisión de las diferentes variables relacionadas con la AF que se van a tener en cuenta a la hora de realizar este estudio, y que luego se compararán con los resultados que se obtengan, se pasa al siguiente apartado, donde se exponen de manera detallada los objetivos de este estudio.

3. OBJETIVOS

En este apartado se describen los objetivos que se pretenden alcanzar con la realización de este estudio. Los objetivos de este estudio son los siguientes:

- Conocer los niveles de AF de la población adolescente de un pueblo situado en el medio rural y dichos niveles de una pequeña parte de la población adolescente de una ciudad situada en el medio urbano.
- Comparar los niveles de AF de ambos grupos de población para poder extraer resultados que den información sobre las diferencias de vivir en un entorno u otro a la hora de practicar AF.

- Observar las diferencias en los niveles de AF respecto al género y curso en los adolescentes del estudio tanto en el medio rural como en el urbano atendiendo a diferentes variables relacionadas con la AF, como la práctica a lo largo de una semana, la activación en las clases de Educación Física (EF), la práctica en diferentes horarios del día, y la frecuencia a lo largo de los días de la semana, que permitan obtener información relativas a las diferencias entre género y curso a la hora de practicar AF residiendo en un entorno u otro.
- Estimar si la población adolescente de ambos entornos cumple las recomendaciones diarias de AF.
- Conocer el nivel de práctica de diferentes actividades físicas y/o deportes que permitan establecer diferencias entre los dos entornos.

4. METODOLOGÍA

Muestra

La muestra elegida para la realización de este estudio han sido dos centros de educación secundaria de la provincia de Zaragoza. Uno de ellos perteneciente al entorno rural, más concretamente a la ciudad de Borja, que abarca a la propia ciudad de Borja, y a toda su Comarca (IES Juan de Lanuza) y el otro perteneciente al medio urbano, a la ciudad de Zaragoza (IES Ítaca), que recoge alumnos de distintos barrios de la ciudad (Montañana, Santa Isabel. Etc.).

La población sobre la que se va a realizar el estudio es la siguiente; por el centro rural (IES Juan de Lanuza) todos los estudiantes del centro a excepción de 2º de Bachillerato (2ºBH) ya que no realizan EF y por parte del centro urbano (IES Ítaca) la gran mayoría de los alumnos del centro es decir, desde 1º ESO hasta 1º de Bachillerato (1º BH) a excepción de dos clases de 3º ESO y una de 1ºBH que por motivos de tiempo no se les pasó el cuestionario.

La muestra está dividida en dos grupos principales, el grupo del IES Juan de Lanuza, y el de IES Ítaca, que a su vez se han subdividido en otras variables para establecer diferentes relaciones que resulten útiles para los objetivos de este estudio, como entre cursos para poder observar los niveles de práctica según el curso, o entre géneros para poder comprobar qué género tiene mayor nivel de AF.

Por parte del IES Juan de Lanuza se ha seleccionado al total de alumnos que realizan E.F., un total de 304 adolescentes, que se han dividido por cursos independientemente de cualquier otra característica física o técnica a excepción de la edad y el curso (y edad), para poder establecer diferencias entre los chicos y las chicas y entre cursos.

Por otro lado, del IES Ítaca, la muestra seleccionada ha sido de un total de 455 alumnos, que al igual que los del otro centro se han dividido por cursos independientemente de cualquier otra característica física o técnica, a excepción de la edad y el curso (y edad).

Diseño

El estudio que se va a llevar a cabo se basa en un diseño transversal ya que estudia las variables que se quieren analizar en un momento concreto del tiempo lo que va a permitir obtener los resultados referentes a las diferencias entre edades, género y entorno rural y urbano respecto a los niveles de actividad física de la muestra atendiendo a diferentes variables como los horarios de práctica o la frecuencia de práctica durante la semana.

La investigación que se va a llevar a cabo es de tipo analítica-descriptiva ya que en un principio se realiza un análisis en profundidad de lo que se ha estudiado sobre este tema hasta el momento, como aparece en el marco teórico, que a través de la revisión permite explicar los fenómenos que se han dado hasta este momento, y por otro lado a través del trabajo de campo, con el cuestionario, se consigue conocer y describir las características que tienen los sujetos participantes de este estudio en base a las variables que se quieren conocer para posteriormente comparar los resultados con los revisados previamente.

Variables

Las variables que se han considerado para la realización de este estudio son las siguientes:

Por un lado la variable dependiente, el nivel de AF de los adolescentes participantes, es decir, lo que se quiere medir para calcular los efectos de las variables independientes.

Por otro lado las variables independientes que permitan conocer los niveles de la variable dependiente. En este trabajo aparecen variables independientes categóricas como el sexo y la edad, pero también otras como la práctica de AF y el lugar de residencia.

De manera esquemática, para obtener los datos se tendrán en cuenta diferentes variables como los niveles de actividad física, el sexo y la edad de los adolescentes que participan en este estudio a través de un cuestionario en el que se obtendrán los resultados que determinarán las diferencias en los niveles de actividad física entre los adolescentes del medio rural y los del medio urbano, así como diferencias entre género, edad, curso y horario de práctica de actividad física entre otras variables.

Instrumento

Para la elección del cuestionario de esta investigación, inicialmente se realizó una búsqueda de todos los cuestionarios que estaban relacionados con la práctica de AF en adolescentes. Tras observar todos ellos, finalmente el estudio se ha basado en uno (PAQ- A en adolescentes), aparte de los ítems sexo, edad, curso y lugar de residencia que ha sido añadidos para obtener datos que parecen de especial relevancia para la investigación que a realizar como se puede apreciar en el anexo 1.

El cuestionario que se ha tenido en cuenta para realizar este estudio ha sido el “Cuestionario de AF PAQ-A en adolescentes” que permite conocer a través de diversos ítems los niveles de AF de los adolescentes. Este cuestionario fue realizado por Kowalski, Crocker & Donen (2004), y validado para adolescentes españoles por Marínez-Gómez, Martínez de Haro, Pozo, Welk, Villagra, Calle, Marcos & Veiga (2009) a través de una prueba con acelerómetro realizada a 82

adolescentes entre los 12 y los 17 años. A pesar de estar basado principalmente en este cuestionario, no se han seleccionado todos las cuestiones del mismo ya que había una pregunta que no se correspondía con la muestra de este estudio (preguntaba sobre la actividad física desde la hora de comer hasta la entrada a clase por la tarde, cuando los dos centros que componen la muestra finalizan su jornada escolar por la mañana).

VARIABLE	INSTRUMENTO
NIVELES DE AF	PAQ-A

Procedimiento

- 1) Planificación de la propuesta de estudio, selección previa de la muestra en cuanto a número y características de los sujetos buscando centros colaboradores.
- 2) Elaboración del cuestionario en base a los cuestionarios encontrados relacionados con la temática de nuestro estudio. Siempre en consenso con el tutor de la Universidad, así como con los coordinadores del centro de secundaria donde se van a pasar.
- 3) Consentimiento formal con los centros donde se van a pasar los cuestionarios a través de una carta donde se explica en todo momento lo que se va a realizar con los alumnos del centro (Anexo 2).
- 4) Puesta en marcha de la recogida de datos, estando siempre presente en el momento de dicha recogida de datos para solventar cualquier duda o problema que pudiera darse.
- 5) Análisis de los datos a través del programa estadístico Microsoft Excel.
- 6) Realización de gráficas y tablas para mostrar los resultados obtenidos tras el análisis estadístico.
- 7) Discusión de los resultados obtenidos en base a los artículos previamente revisados.
- 8) Extracción de conclusiones, propuestas de intervención, perspectivas de futuro y limitaciones de la investigación que puedan servir de referencia para otros estudios futuros con temáticas similares.

Recogida de la Muestra

Para la recogida de los datos a través del instrumento, se pasó por cada una de las clases de los dos centros que conforman la muestra.

Se pasaba al comienzo de las clases, con una breve presentación del profesor de la persona que iba a pasar la muestra, para posteriormente, esta persona, realizar una descripción del instrumento y la forma de rellenarlo para tratar de limitar al máximo las dudas que pudieran tener los alumnos. Tras ello, se repartían los cuestionarios a los alumnos y se procedía a rellenarlos individualmente.

En la explicación en todo momento se pedía que fuese rellenada de manera anónima, individual y sincera, para poder conseguir una mayor fiabilidad de la muestra. Se explicaba que no era ni un examen, ni una prueba calificatoria, si no simplemente un cuestionario sobre el nivel de AF personal de ahí la importancia de hacerlo de manera individual y sincera. También se les decía que si les surgía cualquier tipo de duda preguntasen sin temor.

La explicación tenía una duración de unos cinco minutos, y el tiempo en que rellenaban el cuestionario los alumnos solía ser de unos diez minutos aproximadamente.

Análisis estadístico

Una vez recogida e informatizada la muestra, el siguiente paso a realizar es el análisis estadístico.

Para dicho análisis, el programa informático utilizado ha sido el Microsoft Excel en su versión de 2007.

Las variables obtenidas y utilizadas han sido la frecuencia y el porcentaje de todos los ítems de los que consta el cuestionario, que permita analizar y comparar aquellos que resulten más relevantes para el estudio, así como dichas variables de las diferentes combinaciones realizadas entre distintas variables de las que se compone el cuestionario.

Temporalización

FASES DE LA INVESTIGACIÓN	
ACTIVIDADES	FECHA
PROPUESTA DE INVESTIGACIÓN	MARZO 2014
REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA	MARZO-ABRIL 2014
BÚSQUEDA Y ELABORACIÓN DE INSTRUMENTO	ABRIL 2014
BÚSQUEDA Y PETICIÓN DE SOLICITUD DE COLABORACIÓN A CENTROS DE SECUNDARIA	ABRIL 2014
TRABAJO DE CAMPO: PASAR LOS CUESTIONARIOS A LA MUESTRA	ABRIL-MAYO 2014
FILTRADO Y ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS	MAYO 2014
DESARROLLO DEL ESTUDIO	JUNIO 2014

5. RESULTADOS

En este apartado se exponen todos los resultados obtenidos a través del análisis estadístico realizado para todas y cada una de las variables utilizadas en el instrumento del estudio en los dos centros, así como diferentes relaciones que entre dichas variables que se consideran útiles para obtener información relevante para esta investigación.

Los resultados se presentan a través de tablas, figuras y textos apareciendo según el orden en el que se realizaban en el cuestionario. Los datos que aparecen son los de frecuencia y porcentaje de cada una de los ítems estudiados.

En primer lugar aparecen los resultados individuales de las variables de las que se compone el cuestionario pasado en los dos centros. Posteriormente, como se ha mencionado, aparecen diferentes relaciones entre variables relevantes para este estudio. En todas las combinaciones realizadas aparecen como variable, o bien el curso o bien el género de la muestra, así como la diferencia por localización (entorno rural o urbano) que aparece en todas las relaciones.

En los resultados aparecen siempre los dos centros en una misma tabla para cada una de las variables y relaciones para poder comparar mejor los resultados en la discusión.

RESULTADOS DE LAS VARIABLES DE LAS QUE SE COMPONE EL CUESTIONARIO

- Edad, género, curso y localización

En la tabla 1, aparecen los resultados obtenidos en edad, género, curso y localización de la totalidad de la muestra en ambos centros. Estas variables aparecen juntas en una misma tabla ya que se consideran variables características de la muestra, y a partir de las cuales se realizan las diferentes relaciones entre variables llevadas a cabo.

El porcentaje de evolución de las edades es muy similar en ambos centros, desde los 12 a los 19 años.

También existe similar porcentaje en el género, pero siendo algo mayor el porcentaje de chicos (51,32%) en el IES Juan de Lanuza, y algo mayor el de chicas (51,65%) en el IES Ítaca.

La tendencia del número de personas en cada curso es exactamente igual tanto en el medio urbano como en el medio rural. Los cursos con menos personas son 3º ESO y 1º BH, siendo la frecuencia de 53 (3º ESO) Y 49 (1º BH) en el medio rural y 57 (en ambos cursos) en el entorno urbano.

Tabla 1. Frecuencia y porcentaje de las variables edad, género, curso y localización de la totalidad de la muestra.

IES JUAN DELANUZA				IES ÍTACA			
VARIABLE		FRE.	%	VARIABLE		FRE.	%
EDAD	12	30	9,87%	EDAD	12	57	12,53%
	13	72	23,68%		13	108	23,74%
	14	49	16,12%		14	64	14,07%
	15	52	17,11%		15	83	18,24%
	16	61	20,07%		16	88	19,34%
	17	35	11,51%		17	38	8,35%
	18	5	1,64%		18	16	3,52%
	19	0	0,00%		19	1	0,22%
GÉNERO	HOMBRE	156	51,32%	GÉNERO	HOMBRE	220	48,35%
	MUJER	148	48,68%		MUJER	235	51,65%
CURSO	1º ESO	75	24,67%	CURSO	1º ESO	130	28,57%
	2º ESO	69	22,70%		2º ESO	91	20,00%
	3º ESO	53	17,43%		3º ESO	57	12,53%
	4º ESO	58	19,08%		4º ESO	120	26,37%
	1º BH	49	16,12%		1º BH	57	12,53%
ENTORNO	URBANO	0	0,00%	ENTORNO	URBANO	455	100,00%
	RURAL	304	100,00%		RURAL	0	0,00%

- Práctica de deporte/actividad física en la última semana en relación al número de veces practicado

A continuación como se puede observar en las tablas 2 a 24 aparecen los resultados obtenidos en el ítem de veces de práctica de algún deporte/actividad física en el tiempo libre en la última

semana. Aparece una tabla con la frecuencia y porcentaje de cada uno los diferentes deportes/actividades físicas preguntadas practicados en la última semana.

En las tabla 2 y 3, se puede observar que la gran mayoría del total de la muestra no realizaron salto a la comba ni patinaje, siendo en ambos casos mayor la práctica en el IES Itaca que en el IES Juan de Lanuza, excepto en la práctica de “3-4 veces” en el salto a la comba por una pequeña diferencia.

Tabla 2. Frecuencia y porcentaje de las veces que practicó salto a la comba la totalidad de la muestra a lo largo de una semana.

IES JUAN DE LANUZA				IES ITACA			
VARIABLE		FRE.	%	VARIABLE		FRE.	%
SALTO A LA COMBA	NO SE HIZO	272	89,47%	SALTO A LA COMBA	NO SE HIZO	363	79,78%
	1-2 VECES	22	7,24%		1-2 VECES	70	15,38%
	3-4 VECES	6	1,97%		3-4 VECES	8	1,76%
	5-6 VECES	2	0,66%		5-6 VECES	3	0,66%
	7 VECES O MÁS	2	0,66%		7 VECES O MÁS	11	2,42%

Tabla 3. Frecuencia y porcentaje de las veces que practicó patinaje la totalidad de la muestra a lo largo de una semana.

IES JUAN DE LANUZA				IES ITACA			
VARIABLE		FRE.	%	VARIABLE		FRE.	%
PATINAR	NO SE HIZO	248	81,58%	PATINAR	NO SE HIZO	354	77,80%
	1-2 VECES	34	11,18%		1-2 VECES	61	13,41%
	3-4 VECES	13	4,28%		3-4 VECES	20	4,40%
	5-6 VECES	4	1,32%		5-6 VECES	11	2,42%
	7 VECES O MÁS	5	1,64%		7 VECES O MÁS	9	1,98%

Respecto a las actividades de juegos como el pilla-pilla (tabla 4) e ir e bici (tabla 5) se observa que el porcentaje de la muestra que no hizo juegos (tabla 4) es muy similar (65%), mientras que en los ítems de menos práctica (“1-2 veces” y “3-4 veces”) el porcentaje es mayor en el IES Juan de Lanuza, mientras que en los de más práctica (“5-6 veces”, “7 veces o más”) el porcentaje es mayor en el IES Itaca en ambos casos por un pequeño margen de diferencia. En la tabla 5, sobre las veces que se fue en bicicleta se muestra que la mayoría fue en bicicleta al menos una vez a lo largo de la semana, siendo el porcentaje de uso de la bicicleta mayor en el entorno rural que en el entorno urbano.

Tabla 4. Frecuencia y porcentaje de las veces que jugó a juegos como el pilla-pilla la totalidad de la muestra a lo largo de una semana.

IES JUAN DE LANUZA				IES ITACA			
VARIABLE		FRE.	%	VARIABLE		FRE.	%
JUEGOS	NO SE HIZO	200	65,79%	JUEGOS	NO SE HIZO	297	65,27%
	1-2 VECES	78	25,66%		1-2 VECES	112	24,62%
	3-4 VECES	19	6,25%		3-4 VECES	24	5,27%
	5-6 VECES	2	0,66%		5-6 VECES	8	1,76%
	7 VECES O MÁS	5	1,64%		7 VECES O MÁS	14	3,08%

Tabla 5. Frecuencia y porcentaje de las veces que fue en bici la totalidad de la muestra a lo largo de una semana.

IES JUAN DE LANUZA				IES ITACA			
VARIABLE		FRE.	%	VARIABLE		FRE.	%
IR EN BICI	NO SE HIZO	89	29,28%	IR EN BICI	NO SE HIZO	169	37,14%
	1-2 VECES	96	31,58%		1-2 VECES	150	32,97%
	3-4 VECES	67	22,04%		3-4 VECES	75	16,48%
	5-6 VECES	19	6,25%		5-6 VECES	34	7,47%
	7 VECES O MÁS	33	10,86%		7 VECES O MÁS	27	5,93%

En las tablas 6 y 7 se muestra la frecuencia y el porcentaje de los alumnos que salieron a andar y a correr del total de la muestra a lo largo de una semana respectivamente. Respecto a andar, la muestra del medio rural presenta un menor porcentaje de alumnos que no hicieron esta actividad, teniendo un porcentaje mayor en esta actividad en las veces que la practicaron excepto en el ítem “7 veces o más”, donde el porcentaje es mayor en el medio urbano. Sobre la actividad de correr se puede observar que la muestra del IES Itaca presenta unos porcentajes mucho más altos en la práctica de esta actividad que los del IES Juan de Lanuza donde no la practica el 65,79% de la muestra frente al 27,03% del IES Itaca.

Tabla 6. Frecuencia y porcentaje de las veces que salió a andar la totalidad de la muestra a lo largo de una semana.

IES JUAN DE LANUZA				IES ITACA			
VARIABLE		FRE.	%	VARIABLE		FRE.	%
ANDAR	NO SE HIZO	46	15,13%	ANDAR	NO SE HIZO	103	22,64%
	1-2 VECES	100	32,89%		1-2 VECES	131	28,79%
	3-4 VECES	76	25,00%		3-4 VECES	75	16,48%
	5-6 VECES	38	12,50%		5-6 VECES	47	10,33%
	7 VECES O MÁS	44	14,47%		7 VECES O MÁS	99	21,76%

Tabla 7. Frecuencia y porcentaje de las veces que salió a correr la totalidad de la muestra a lo largo de una semana.

IES JUAN DE LANUZA				IES ITACA			
VARIABLE		FRE.	%	VARIABLE		FRE.	%
CORRER	NO SE HIZO	200	65,79%	CORRER	NO SE HIZO	123	27,03%
	1-2 VECES	78	25,66%		1-2 VECES	165	36,26%
	3-4 VECES	19	6,25%		3-4 VECES	85	18,68%
	5-6 VECES	2	0,66%		5-6 VECES	40	8,79%
	7 VECES O MÁS	5	1,64%		7 VECES O MÁS	42	9,23%

En las tablas 8 y 9 se muestran los resultados respecto a la práctica de aeróbic y/o cycling y natación respectivamente. En ambas tablas se puede ver que el porcentaje de práctica es muy bajo en ambos centros y con una orientación similar. En natación el porcentaje de práctica en el medio urbano es algo mayor pero con poca diferencia respecto al rural.

Tabla 8. Frecuencia y porcentaje de las veces que practicó aeróbic y/o cycling la totalidad de la muestra a lo largo de una semana.

IES JUAN DE LANUZA				IES ITACA			
VARIABLE		FRE.	%	VARIABLE		FRE.	%
AERÓBIC CYCLING	NO SE HIZO	268	88,16%	AERÓBIC CYCLING	NO SE HIZO	396	87,03%
	1-2 VECES	22	7,24%		1-2 VECES	32	7,03%
	3-4 VECES	11	3,62%		3-4 VECES	11	2,42%
	5-6 VECES	0	0,00%		5-6 VECES	5	1,10%
	7 VECES O MÁS	3	0,99%		7 VECES O MÁS	11	2,42%

Tabla 9. Frecuencia y porcentaje de las veces que practicó natación la totalidad de la muestra a lo largo de una semana.

IES JUAN DE LANUZA				IES ITACA			
VARIABLE		FRE.	%	VARIABLE		FRE.	%
NADAR	NO SE HIZO	281	92,43%	NADAR	NO SE HIZO	394	85,59%
	1-2 VECES	14	4,61%		1-2 VECES	34	7,47%
	3-4 VECES	2	0,66%		3-4 VECES	12	2,64%
	5-6 VECES	4	1,32%		5-6 VECES	6	1,32%
	7 VECES O MÁS	3	0,99%		7 VECES O MÁS	9	1,98%

Sobre las variables bailar y/o danza, y bádminton (tablas 10 y 11) el porcentaje de practicantes de baile/danza es similar en ambos centros, siendo mayor en el centro urbano en la mayoría de los ítems de práctica excepto en el último ("7 veces o más") donde el porcentaje es mayor en el centro rural (5,92% frente a 3,52%). Sobre la actividad de bádminton en ambos caso la práctica es muy baja siendo algo mayor en el centro urbano sobre todo en las veces de práctica menores ("1-2 veces", "3-4 veces").

Tabla 10. Frecuencia y porcentaje de las veces que practicó baile y/o danza la totalidad de la muestra a lo largo de una semana.

IES JUAN DE LANUZA				IES ITACA			
VARIABLE		FRE.	%	VARIABLE		FREC.	%
BAILAR DANZA	NO SE HIZO	205	67,43%	BAILAR DANZA	NO SE HIZO	278	61,10%
	1-2 VECES	55	18,09%		1-2 VECES	112	24,62%
	3-4 VECES	18	5,92%		3-4 VECES	33	7,25%
	5-6 VECES	8	2,63%		5-6 VECES	16	3,52%
	7 VECES O MÁS	18	5,92%		7 VECES O MÁS	16	3,52%

Tabla 11. Frecuencia y porcentaje de las veces que jugó a bádminton la totalidad de la muestra a lo largo de una semana.

IES JUAN DE LANUZA				IES ITACA			
VARIABLE		FRE.	%	VARIABLE		FRE.	%
BADMIN TON	NO SE HIZO	286	94,08%	BADMIN TON	NO SE HIZO	398	87,47%
	1-2 VECES	15	4,93%		1-2 VECES	39	8,57%
	3-4 VECES	2	0,66%		3-4 VECES	11	2,42%
	5-6 VECES	0	0,00%		5-6 VECES	6	1,32%
	7 VECES O MÁS	1	0,33%		7 VECES O MÁS	1	0,22%

En las tablas 12 y 13 se muestran las actividades de rugby y monopatín, donde se muestra, en ambos casos, que la práctica de estas actividades es muy baja (más del 85% no las practican), siendo la práctica de rugby algo mayor en el entorno urbano, y a la inversa con el monopatín.

Tabla 12. Frecuencia y porcentaje de las veces que jugó a rugby la totalidad de la muestra a lo largo de una semana.

IES JUAN DE LANUZA				IES ITACA			
VARIABLE		FRE.	%	VARIABLE		FRE.	%
RUGBY	NO SE HIZO	292	96,05%	RUGBY	NO SE HIZO	405	89,01%
	1-2 VECES	7	2,30%		1-2 VECES	38	8,35%
	3-4 VECES	3	0,99%		3-4 VECES	4	0,88%
	5-6 VECES	0	0,00%		5-6 VECES	2	0,44%
	7 VECES O MÁS	2	0,66%		7 VECES O MÁS	6	1,32%

Tabla 13. Frecuencia y porcentaje de las veces que fue en monopatín la totalidad de la muestra a lo largo de una semana.

IES JUAN DE LANUZA				IES ITACA			
VARIABLE		FRE.	%	VARIABLE		FREC.	%
MONO PATÍN	NO SE HIZO	256	84,21%	MONO PATÍN	NO SE HIZO	394	86,59%
	1-2 VECES	31	10,20%		1-2 VECES	39	8,57%
	3-4 VECES	7	2,30%		3-4 VECES	9	1,98%
	5-6 VECES	4	1,32%		5-6 VECES	7	1,54%
	7 VECES O MÁS	6	1,97%		7 VECES O MÁS	6	1,32%

En las tablas 14 y 15 se observa la práctica de fútbol y de vóley. Respecto al fútbol, existe bastante diferencia de práctica en ambos lados, practicándolo en el medio rural casi el 65% de la muestra, mientras que en el urbano esta práctica no llega al 50%, además en todos los ítems de número de veces de práctica es mayor en el entorno rural que en el urbano. Sobre el voleibol, la práctica en ambos centros es muy baja, prácticamente el 90%, en ambos casos, no hace voleibol ni un día a la semana.

Tabla 14. Frecuencia y porcentaje de las veces que jugó a fútbol la totalidad de la muestra a lo largo de una semana.

IES JUAN DE LANUZA				IES ITACA			
VARIABLE		FRE.	%	VARIABLE		FRE.	%
FÚTBOL	NO SE HIZO	108	35,53%	FÚTBOL	NO SE HIZO	244	53,63%
	1-2 VECES	66	21,71%		1-2 VECES	76	16,70%
	3-4 VECES	64	21,05%		3-4 VECES	64	14,07%
	5-6 VECES	27	8,88%		5-6 VECES	30	6,59%
	7 VECES O MÁS	39	12,83%		7 VECES O MÁS	41	9,01%

Tabla 15. Frecuencia y porcentaje de las veces que jugó a voleibol la totalidad de la muestra a lo largo de una semana.

IES JUAN DE LANUZA				IES ITACA			
VARIABLE		FRE.	%	VARIABLE		FRE.	%
VOLEY	NO SE HIZO	279	91,78%	VOLEY	NO SE HIZO	406	89,23%
	1-2 VECES	19	6,25%		1-2 VECES	36	7,47%
	3-4 VECES	5	1,64%		3-4 VECES	6	1,32%
	5-6 VECES	0	0,00%		5-6 VECES	4	0,88%
	7 VECES O MÁS	1	0,33%		7 VECES O MÁS	5	1,10%

La actividad de hockey (tabla 16) es muy poco practicada en ambos centros (más del 95% no la practican), y el porcentaje de práctica de baloncesto (tabla 17) es similar en ambos centros (alrededor del 68% no la practican) siendo mayor la práctica en pocas veces en el IES Juan de Lanuza (“1-2 veces, 3-4 veces”) y mayor la práctica en más ocasiones en el IES Itaca (“5-6 veces”, “7 o más veces”).

Tabla 16. Frecuencia y porcentaje de las veces que jugó a hockey la totalidad de la muestra a lo largo de una semana.

IES JUAN DE LANUZA				IES ITACA			
VARIABLE		FRE.	%	VARIABLE		FRE.	%
HOCKEY	NO SE HIZO	289	95,07%	HOCKEY	NO SE HIZO	434	95,38%
	1-2 VECES	12	3,95%		1-2 VECES	15	3,30%
	3-4 VECES	2	0,66%		3-4 VECES	2	0,44%
	5-6 VECES	0	0,00%		5-6 VECES	2	0,44%
	7 VECES O MÁS	1	0,33%		7 VECES O MÁS	2	0,44%

Tabla 17. Frecuencia y porcentaje de las veces que jugó a baloncesto la totalidad de la muestra a lo largo de una semana.

IES JUAN DE LANUZA				IES ITACA			
VARIABLE		FRE.	%	VARIABLE		FRE.	%
BASQUET	NO SE HIZO	208	68,42%	BASQUET	NO SE HIZO	310	68,13%
	1-2 VECES	63	20,72%		1-2 VECES	85	18,68%
	3-4 VECES	22	7,24%		3-4 VECES	28	6,37%
	5-6 VECES	6	1,97%		5-6 VECES	12	2,64%
	7 VECES O MÁS	5	1,64%		7 VECES O MÁS	19	4,18%

En las tablas 18 y 19 se muestran las actividades de esquí y tenis y/o pádel. En el caso del esquí en ambos entornos la práctica es muy baja, mientras que el porcentaje de práctica de tenis/pádel en el entorno rural es más alto que en el urbano, sobre todo en los ítems de pocas veces a la semana (“1-2 veces, 3-4 veces”).

Tabla 18. Frecuencia y porcentaje de las veces que practicó esquí la totalidad de la muestra a lo largo de una semana.

IES JUAN DE LANUZA				IES ITACA			
VARIABLE		FRE.	%	VARIABLE		FRE.	%
ESQUÍ	NO SE HIZO	294	96,71%	ESQUÍ	NO SE HIZO	435	95,60%
	1-2 VECES	6	1,97%		1-2 VECES	9	1,98%
	3-4 VECES	2	0,66%		3-4 VECES	5	1,10%
	5-6 VECES	1	0,33%		5-6 VECES	1	0,22%
	7 VECES O MÁS	1	0,33%		7 VECES O MÁS	5	1,10%

Tabla 19. Frecuencia y porcentaje de las veces que jugó a tenis y/pádel la totalidad de la muestra a lo largo de una semana.

IES JUAN DE LANUZA				IES ITACA			
VARIABLE		FRE.	%	VARIABLE		FRE.	%
TENIS PÁDEL	NO SE HIZO	209	68,75%	TENIS PÁDEL	NO SE HIZO	346	76,04%
	1-2 VECES	50	16,45%		1-2 VECES	72	15,82%
	3-4 VECES	28	9,21%		3-4 VECES	17	3,74%
	5-6 VECES	8	2,63%		5-6 VECES	8	1,76%
	7 VECES O MÁS	9	2,96%		7 VECES O MÁS	12	2,64%

La actividad de balonmano (tabla 20) es muy poco practicada en ambos centros (más del 85% no la practican). Mientras que el atletismo (tabla 21) también es poco practicado en ambos centros pero el porcentaje de práctica es mayor en el IES Ítaca sobre todo en pocas veces de práctica a la semana ("1-2 veces") con un 11,87% en el urbano frente al 6,25% en el rural.

Tabla 20. Frecuencia y porcentaje de las veces que jugó a balonmano la totalidad de la muestra a lo largo de una semana.

IES JUAN DE LANUZA				IES ITACA			
VARIABLE		FRE.	%	VARIABLE		FRE.	%
BALON MANO	NO SE HIZO	266	87,50%	BALON MANO	NO SE HIZO	408	89,67%
	1-2 VECES	24	7,89%		1-2 VECES	27	5,93%
	3-4 VECES	8	2,63%		3-4 VECES	9	1,98%
	5-6 VECES	5	1,64%		5-6 VECES	6	1,32%
	7 VECES O MÁS	1	0,33%		7 VECES O MÁS	5	1,10%

Tabla 21. Frecuencia y porcentaje de las veces que practicó atletismo la totalidad de la muestra a lo largo de una semana.

IES JUAN DE LANUZA				IES ITACA			
VARIABLE		FRE.	%	VARIABLE		FRE.	%
ATLE TISMO	NO SE HIZO	268	88,16%	ATLE TISMO	NO SE HIZO	361	79,34%
	1-2 VECES	19	6,25%		1-2 VECES	54	11,87%
	3-4 VECES	9	2,96%		3-4 VECES	18	3,96%
	5-6 VECES	3	0,99%		5-6 VECES	14	3,08%
	7 VECES O MÁS	5	1,64%		7 VECES O MÁS	8	1,76%

En las tablas 22 y 23 se muestran la frecuencia y porcentaje de práctica de musculación y/o pesas y de artes marciales. La actividad de musculación y/o pesas tiene un porcentaje de práctica mayor en el entorno urbano que en el rural, pero en ambos casos la evolución que se sigue sobre el número de veces de práctica es muy similar. Las artes marciales son muy poco practicas en ambos entornos.

Tabla 22. Frecuencia y porcentaje de las veces que hizo musculación y/o pesas la totalidad de la muestra a lo largo de una semana.

IES JUAN DE LANUZA				IES ITACA			
VARIABLE		FRE.	%	VARIABLE		FRE.	%
GYM PESAS	NO SE HIZO	223	73,36%	GYM PESAS	NO SE HIZO	295	64,84%
	1-2 VECES	42	13,82%		1-2 VECES	79	17,36%
	3-4 VECES	26	8,55%		3-4 VECES	50	10,99%
	5-6 VECES	5	1,64%		5-6 VECES	13	2,86%
	7 VECES O MÁS	8	2,63%		7 VECES O MÁS	18	3,96%

Tabla 23. Frecuencia y porcentaje de las veces que practicó artes marciales la totalidad de la muestra a lo largo de una semana.

IES JUAN DE LANUZA				IES ITACA			
VARIABLE		FRE.	%	VARIABLE		FRE.	%
JUDO KÁRATE OTRAS ARTES...	NO SE HIZO	280	92,11%	JUDO KÁRATE OTRAS ARTES...	NO SE HIZO	410	90,11%
	1-2 VECES	15	4,93%		1-2 VECES	15	3,30%
	3-4 VECES	4	1,32%		3-4 VECES	17	3,74%
	5-6 VECES	3	0,99%		5-6 VECES	6	1,32%
	7 VECES O MÁS	2	0,66%		7 VECES O MÁS	7	1,54%

Respecto a otras actividades que no aparecen en la lista del cuestionario (tabla 24) en ambos casos el porcentaje de práctica es similar, siendo algo mayor en el IES Ítaca. En el número de veces de práctica en “3-4 veces” y en “5-6 veces” el porcentaje es mayor en el IES Juan de Lanuza, mientras que en los extremos (“1-2 veces” y “7 veces o más”) el porcentaje de práctica es mayor en el IES Ítaca.

Tabla 24. Frecuencia y porcentaje de las veces que practicaron otros deportes/actividades físicas la totalidad de la muestra a lo largo de una semana.

IES JUAN DE LANUZA				IES ITACA			
VARIABLE		FRE.	%	VARIABLE		FRE.	%
OTROS	NO SE HIZO	232	76,32%	OTROS	NO SE HIZO	331	72,75%
	1-2 VECES	21	6,91%		1-2 VECES	42	9,23%
	3-4 VECES	23	7,57%		3-4 VECES	31	6,81%
	5-6 VECES	12	3,95%		5-6 VECES	11	2,42%
	7 VECES O MÁS	16	5,26%		7 VECES O MÁS	40	8,79%

- Nivel de activación en las clases de Educación Física durante la última semana

La siguiente variable da la información sobre las veces que los alumnos se sintieron muy activos en las clases de Educación Física realizando tareas como jugar, saltar, correr, haciendo lanzamientos, etc. Los resultados se muestran en forma de gráfico de barras para las frecuencias y gráfico de columnas para los porcentajes de ambos centros como se muestra a continuación.

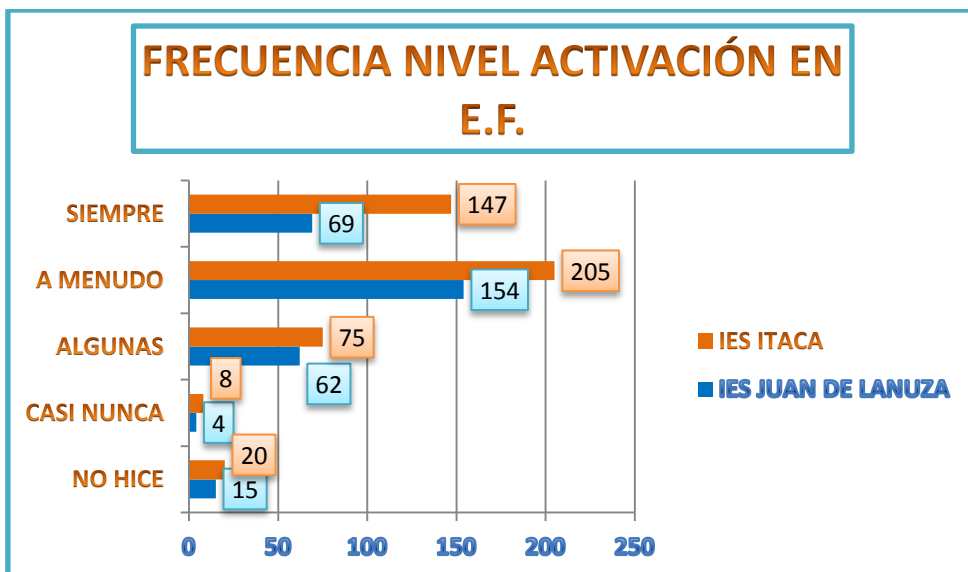


Figura 1. Frecuencia del nivel de activación en las clases de E.F. por parte de los alumnos de la totalidad de la muestra en la última semana.

En la figura 2 se puede observar que el porcentaje respecto al nivel de activación en las clases de E.F. es mayor en la mayoría de las ocasiones en el IES Juan de Lanuza, excepto en el ítem mayo ("siempre") donde en el medio rural sobrepasa por poco el 20%, mientras que en urbano pasa del 30%. También es mayor el porcentaje de alumnos que no hicieron E.F. en el rural.

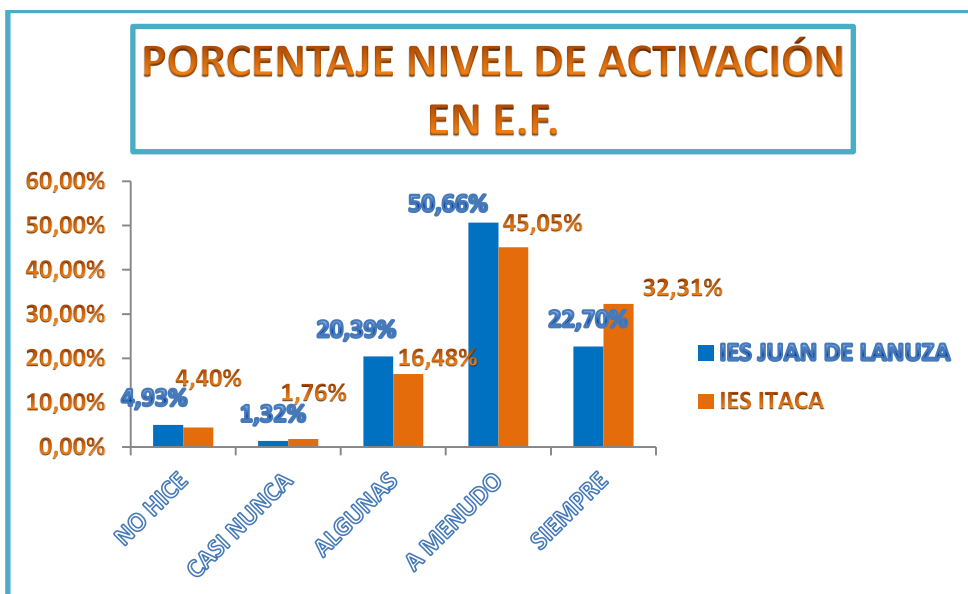


Figura 2. Porcentaje del nivel de activación en las clases de E.F. de la totalidad de la muestra en la última semana.

- Realización de AF desde la salida del instituto hasta las 6 de la tarde a un nivel muy activo.

En las siguientes figuras aparecen los resultados que se obtuvieron en la cuestión que preguntaba sobre la realización de alguna actividad o deporte desde el fin del instituto hasta las seis de la tarde, en la que los alumnos se hubiesen sentido muy activos. Los resultados fueron los siguientes:

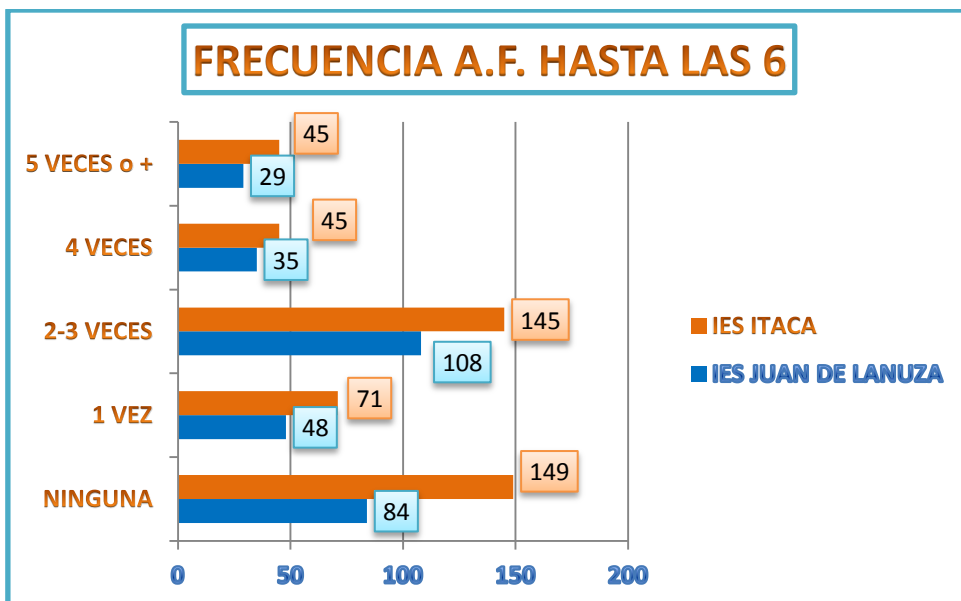


Figura 3. Frecuencia de las veces en la que los alumnos de la totalidad de la muestra se han sentido muy activos realizando algún tipo de AF desde la salida del instituto hasta las seis de la tarde.

El porcentaje de realizar algún tipo de actividad física y/o deporte hasta las seis de la tarde es similar en ambos centros, ligeramente superior en el rural en los ítems “2-3 veces” y “4 veces”, y mayor en el ítem “5 veces o más” en el urbano. Hay menor práctica en este horario en el urbano (cerca del 35% no practican) que en el rural (por encima del 25%). Destaca en ambos centros que el porcentaje mayor de práctica se encuentra en “2-3 veces” por semana.

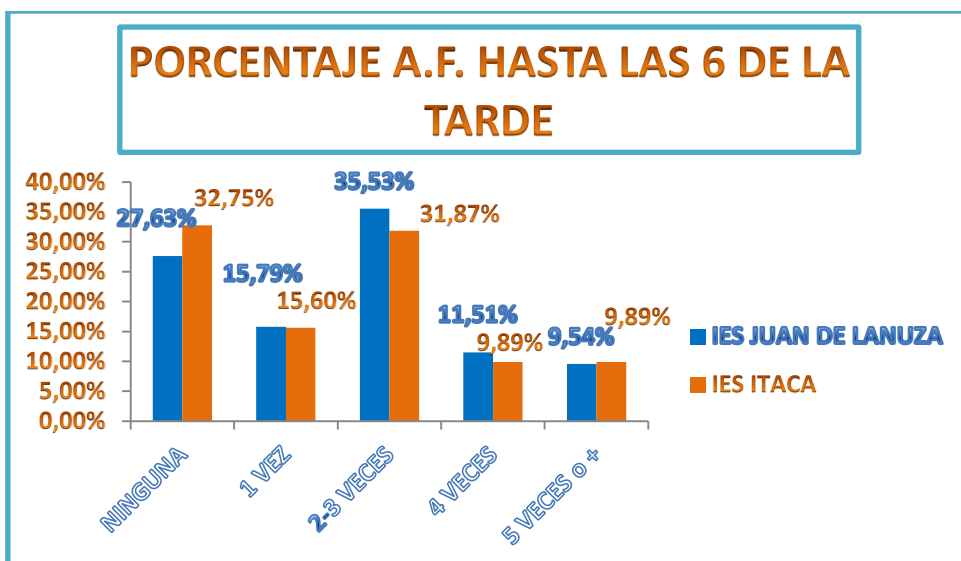


Figura 4. Porcentaje de las veces en la que la totalidad de los alumnos se han sentido muy activos realizando algún tipo de AF desde la salida del instituto hasta las seis de la tarde.

- Realización de AF desde las seis de la tarde hasta las diez de la noche a un nivel muy activo.

A continuación se muestran las veces que los alumnos realizaron algún tipo de actividad física y/o deportes en los que se sintieron muy activos desde las seis de la tarde hasta las diez de la noche, apareciendo igual en las variables anteriores, en figura de barras para la frecuencia, y de columnas para los porcentajes de los dos centros.

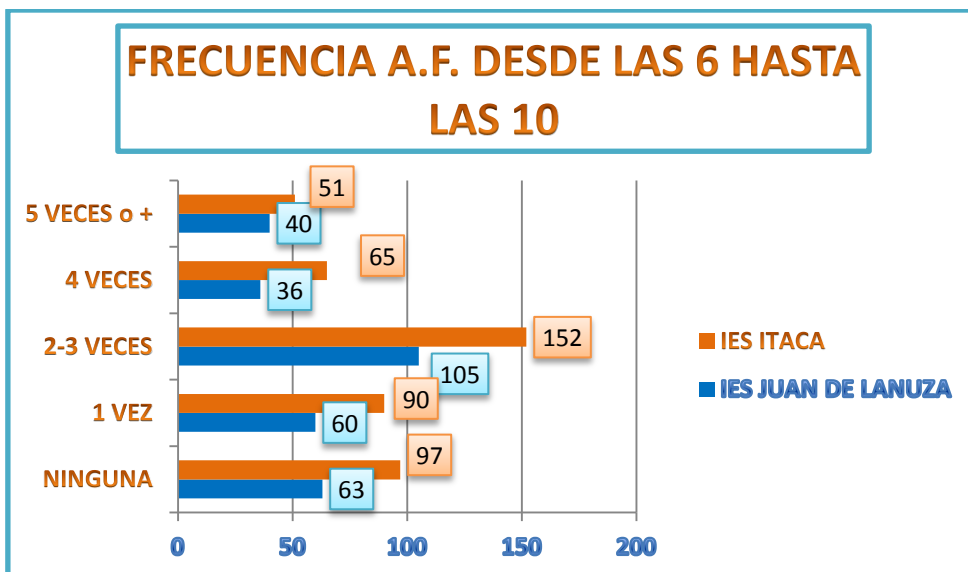


Figura 5. Frecuencia de las veces en la que los alumnos de la totalidad de la muestra se han sentido muy activos realizando algún tipo de AF desde las seis de la tarde hasta las diez de la noche.

En la figura 6 se observa que los porcentajes de práctica de actividad física y/o deporte en los que los alumnos se sintieron muy activos desde las seis hasta las diez es muy similar en ambos centros, con unas cifras similares en todos los ítems. Al igual que en el anterior horario el ítem “2-3” veces de práctica destaca por encima del resto en los dos centros.

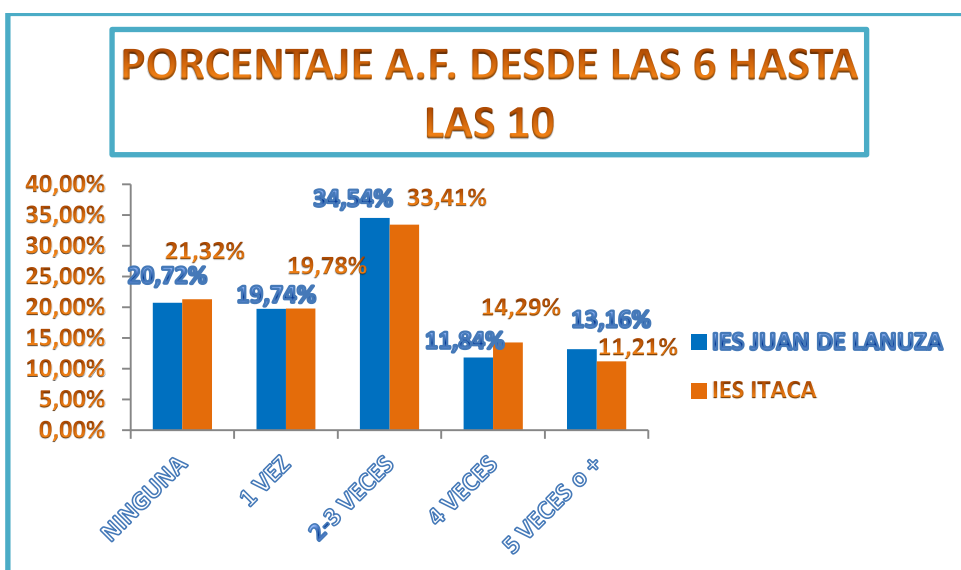


Figura 6. Porcentaje de las veces en la que los alumnos de la totalidad de la muestra se han sentido muy activos realizando algún tipo de AF desde seis de la tarde hasta las diez de la noche.

- Realización de algún tipo de actividad física y/o deporte a un nivel muy activo durante el fin de semana.

Al igual que en las variables anteriores, en este se muestra a modo de gráfico de barras y de columnas la frecuencia y el porcentaje, respectivamente, de las veces que a lo largo del fin de semana los alumnos de los dos centros se sintieron muy activos al realizar algún tipo de actividad física y/o deporte.

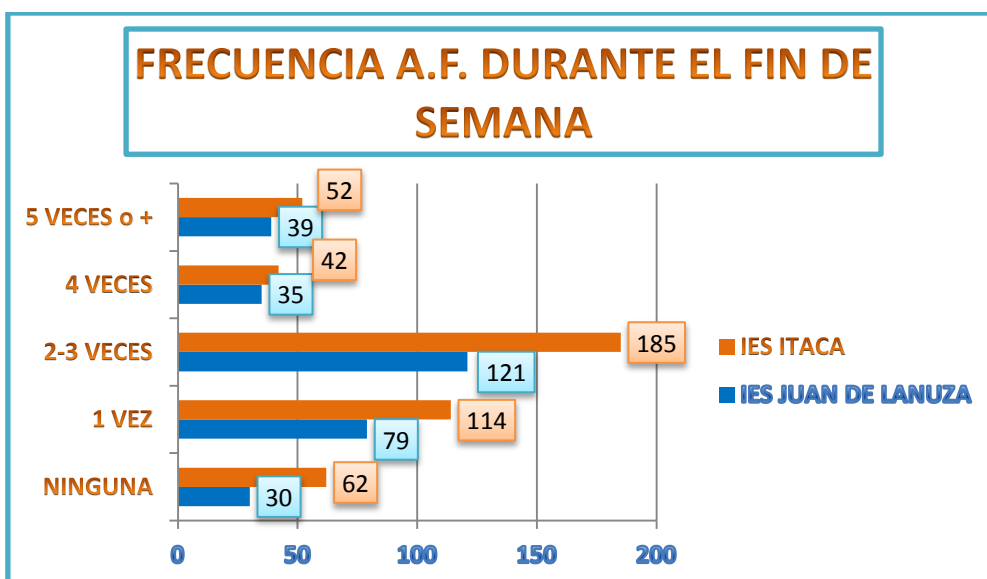


Figura 7. Frecuencia de las veces en la que los alumnos de la totalidad de la muestra se han sentido muy activos realizando algún tipo de AF durante el fin de semana.

En la figura 8 se ve, que el porcentaje de alumnos que realiza actividad física y/o deporte al menos una vez durante el fin de semana es mayor en el centro rural que el urbano ocurriendo en todos los ítems, excepto en el de “2-3 veces”, aunque la diferencia es pequeña. El ítem que mayor porcentaje tiene es el de “2-3” veces a la semana, con cerca del 40% en ambos centros.

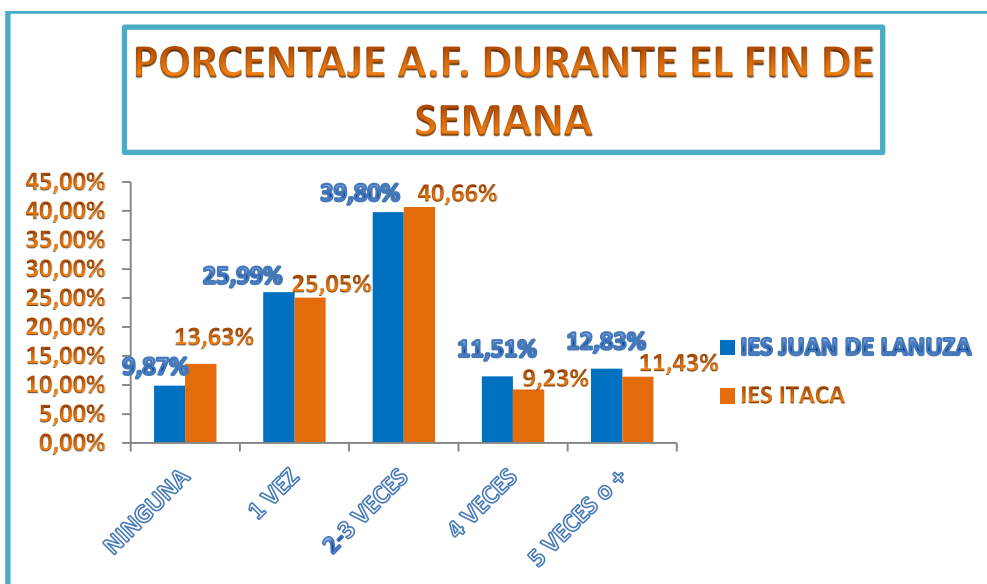


Figura 8. Porcentaje de las veces en la que los alumnos de la totalidad de la muestra se han sentido muy activos realizando algún tipo de AF durante el fin de semana.

- Frase que según el nivel de actividad física a lo largo de la semana describe la semana.

En este apartado se muestran los resultados que se han obtenido de la preguntaba que trataba sobre las descripción de la última semana en cuanto a las veces que habían practicado actividad física y/o deporte a lo largo de la semana. Los resultados que se han obtenido se muestran en forma de tabla en el caso de ambos centros, tanto para la frecuencia como para el porcentaje.

Como se observa en la tabla 25, en líneas generales los alumnos del IES Ítaca presentan mayores porcentajes de actividad a lo largo de la semana que los del IES Juan de Lanuza, teniendo estos un porcentaje mayor en la no práctica a lo largo de la semana (14,14%) respecto al centro urbano (9,89%). Dentro de los que practican actividad física, en todos los ítems el porcentaje es mayor en el centro urbano, excepto en el de “3-4 veces” que es mayor en el rural.

Tabla 25. Frecuencia y porcentaje de las veces que practicaron deportes/actividades físicas la totalidad de la muestra de IES Juan de Lanuza a lo largo de una semana.

IES JUAN DE LANUZA				IES ITACA			
VARIABLE		FRE.	%	VARIABLE		FRE.	%
NIVEL A.F. ÚLTIMA SEMANA	NO HIZO	43	14,14%	NIVEL A.F. ÚLTIMA SEMANA	NO HIZO	45	9,89%
	1-2 VECES	86	28,29%		1-2 VECES	157	34,51%
	3-4 VECES	111	36,51%		3-4 VECES	125	27,47%
	5-6 VECES	43	14,14%		5-6 VECES	86	18,90%
	7 VECES O MÁS	21	6,91%		7 VECES O MÁS	42	9,23%

- Frecuencia de AF para cada día de la semana.

Se muestran los resultados obtenidos en forma de tabla en la variable sobre la frecuencia con la que los alumnos practicaban algún tipo de actividad física y/o deporte durante todos los días de la semana. En la siguiente tabla aparecen la frecuencia y porcentaje obtenidos de los dos centros.

En la tabla 26 se observa que en el IES Juan de Lanuza los días que más actividad realizan los alumnos son el miércoles, viernes y sábado, sobre todo este último ya que el porcentaje de alumnos que hacen bastante y/o mucha actividad es cercano al 45%. Por el contrario el día que menos actividad realizan es el domingo donde un porcentaje cercano al 42% no realiza ningún tipo de actividad física. Lunes, martes y jueves tienen unos porcentajes similares, destacando junto con miércoles y viernes el ítem actividad física normal como el más elevado superando el 30%.

En el IES Ítaca, todos los días de la semana excepto el domingo presentan unos datos similares entre sí con pequeños matices. Los lunes el porcentaje de alumnos que no realiza actividad física respecto a los que realizan mucha actividad física es mayor (25%-9%) respecto al resto de días donde esos porcentajes están más igualados (20%-14%), sobre todo comparándolo con viernes y sábado ya que los porcentajes de “bastante y/o mucha actividad” aumentan casi hasta el 40% en ambos casos. Los ítems de entre medio son similares entre sí destacando la similitud entre los datos del ítem “actividad física normal” (alrededor del 25-30%). El día que menos actividad física se realiza es el domingo.

Comparando los resultados entre centros se observa que los alumnos del centro urbano presentan similares porcentajes que los del rural, haciendo más actividad, al menos una vez, los martes, jueves, viernes y domingo los del urbano que los del rural. Los alumnos del centro urbano alcanzan mayor porcentaje en el ítem “mucha” en todos los días de la semana sobre todo entre semana, en cambio generalmente se obtiene un porcentaje mayor en el ítem “bastante” en el medio rural respecto al urbano. El ítem “normal” es mayor en el medio rural

entre semana, pero mayor en el urbano en los días del fin de semana. En el domingo destaca que los alumnos del IES Ítaca tienen mayor porcentaje de práctica, al menos una vez al día.

Tabla 26. Frecuencia y porcentaje de la frecuencia con la que realizaron alguna actividad física y/o deporte los alumnos de la totalidad de la muestra a lo largo de la semana.

IES JUAN DE LANUZA				IES ÍTACA			
VARIABLE		FREC.	%	VARIABLE		FREC.	%
LUNES	NINGUNA	64	21,05%	LUNES	NINGUNA	116	25,49%
	POCA	69	22,70%		POCA	120	26,37%
	NORMAL	95	31,25%		NORMAL	120	26,37%
	BASTANTE	60	19,74%		BASTANTE	55	12,09%
	MUCHA	16	5,26%		MUCHA	44	9,67%
MARTES	NINGUNA	68	22,37%	MARTES	NINGUNA	83	18,24%
	POCA	71	23,36%		POCA	119	26,15%
	NORMAL	106	34,87%		NORMAL	107	23,52%
	BASTANTE	47	15,46%		BASTANTE	83	18,24%
	MUCHA	12	3,95%		MUCHA	63	13,85%
MIÉRCOLES	NINGUNA	46	15,13%	MIÉRCOLES	NINGUNA	104	22,86%
	POCA	59	19,41%		POCA	99	21,76%
	NORMAL	96	31,58%		NORMAL	132	29,01%
	BASTANTE	82	26,97%		BASTANTE	65	14,29%
	MUCHA	21	6,91%		MUCHA	55	12,09%
JUEVES	NINGUNA	61	20,07%	JUEVES	NINGUNA	82	18,02%
	POCA	67	22,04%		POCA	95	20,88%
	NORMAL	114	37,50%		NORMAL	115	25,27%
	BASTANTE	47	15,46%		BASTANTE	95	20,88%
	MUCHA	15	4,93%		MUCHA	68	14,95%
VIERNES	NINGUNA	46	15,13%	VIERNES	NINGUNA	64	14,07%
	POCA	55	18,09%		POCA	77	16,92%
	NORMAL	88	28,95%		NORMAL	136	29,89%
	BASTANTE	78	25,66%		BASTANTE	103	22,64%
	MUCHA	37	12,17%		MUCHA	75	16,48%
SÁBADO	NINGUNA	45	14,80%	SÁBADO	NINGUNA	81	17,80%
	POCA	57	18,75%		POCA	83	18,24%
	NORMAL	63	20,72%		NORMAL	100	21,98%
	BASTANTE	81	26,64%		BASTANTE	89	19,56%
	MUCHA	58	19,08%		MUCHA	102	22,42%
DOMINGO	NINGUNA	130	42,76%	DOMINGO	NINGUNA	158	34,73%
	POCA	64	21,05%		POCA	101	22,20%
	NORMAL	49	16,12%		NORMAL	97	21,32%
	BASTANTE	37	12,17%		BASTANTE	49	10,77%
	MUCHA	24	7,89%		MUCHA	50	10,99%

- Enfermedad u otra causa que impidiese la normal realización de actividades físicas durante la última semana.

Los resultados obtenidos en esta variable se presentan en modo de figuras, la frecuencia se presenta en gráfico de barras, mientras que el porcentaje en gráficos de columnas divididos en los dos centros estudiados.

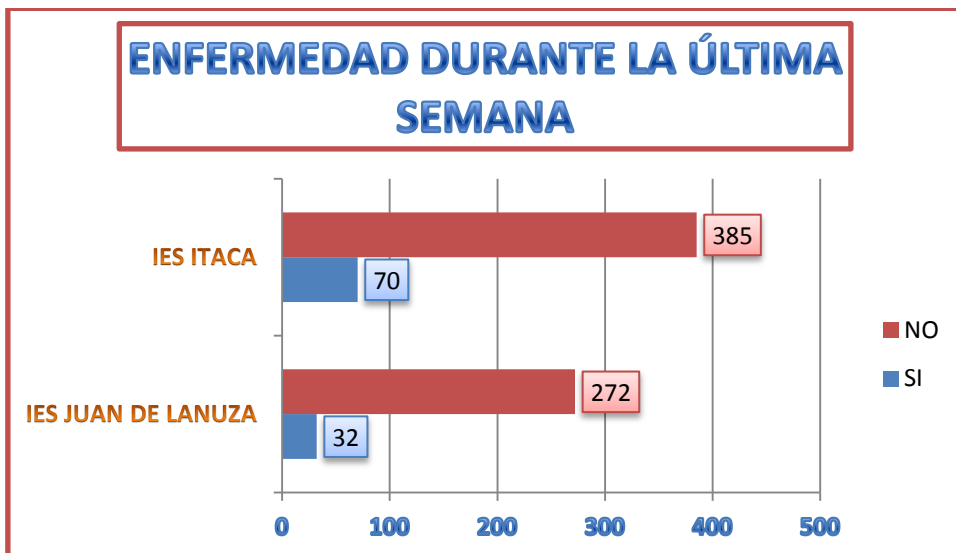


Figura 9. Frecuencia de enfermedad u otra causa que impidiese la realización de actividades físicas durante la última semana.

En la figura 10 se muestra que el porcentaje de alumnos que tuvo alguna enfermedad u otro motivo que le impidiese realizar actividad física normal es mayor en el IES Itaca, pero con unos resultados similares.

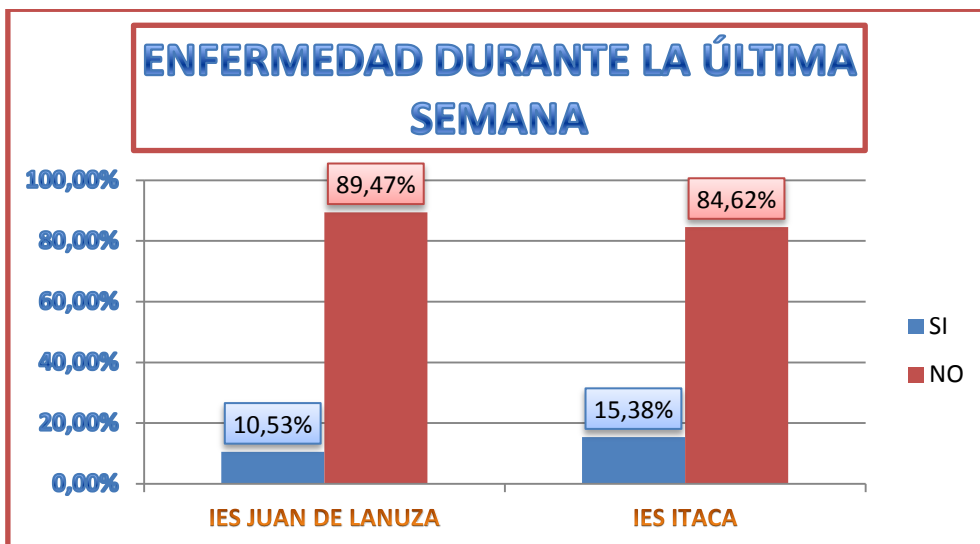


Figura 10. Porcentaje de enfermedad u otra causa que impidiese la realización de actividades físicas durante la última semana.

RELACIÓN ENTRE DIFERENTES VARIABLES

A continuación se muestran una serie de tablas en las que se pueden observar diferentes variables relacionadas entre sí, que se consideran importantes para alcanzar los objetivos previstos en este estudio.

A diferencia de las variables simples, en estas, en las tablas solamente aparecen los porcentajes obtenidos en cada una de las relaciones hechas, porque se considera que a través del porcentaje la comparación es más realista debido a la diferencia del número de la muestra entre un centro y otro.

Las relaciones y resultados obtenidos de cada una de estas relaciones han sido las siguientes:

- Relación entre entorno, género y número de veces de práctica actividad física y/o deporte durante la última semana.

En la siguiente tabla se muestran los resultados obtenidos respecto a la relación entre el entorno, el género y el número de veces de práctica de actividad física y/o deporte durante la última semana, para observar si son los chicos o las chicas del entorno rural o urbano los que más actividad física y/o deporte practican a lo largo de la semana.

En la tabla 27 se observa que en los dos centros que el porcentaje de chicos que no realizó ningún tipo de actividad a lo largo de la semana es menor que el de las chicas, y que además de las chicas que realizaron alguna actividad los mayores porcentajes se encuentran en “1-2 veces”, “3-4” veces reduciéndose bastante en “5-6 veces” y “7 veces o más”. En los chicos los porcentajes más altos se encuentran entre “3-4 veces” y “5-6 veces”.

Comparando los centros, las chicas y los chicos del centro urbano tienen porcentajes más altos de actividad que los del rural, excepto en el ítem “3-4 veces”, sobre todo en los ítems de mayores niveles de actividad física.

Tabla 27. Relación entre entorno, género y número de veces que practicaron algún tipo de actividad física la totalidad de la muestra a lo largo de la semana.

IES JUAN DE LANUZA				IES ITACA			
SEXO	%	AF.ULT SE	%	SEXO	%	AF.ULT. SE	%
MASC.	51,32%	NO HIZO	11,54%	MASC.	48,35%	NO HIZO	7,73%
		1-2 VECES	17,31%			1-2 VECES	28,18%
		3-4 VECES	38,46%			3-4 VECES	25,00%
		5-6 VECES	23,72%			5-6 VECES	26,82%
		7 VECES O MÁS	8,97%			7 VECES O MÁS	12,27%
FEME.	48,68%	NO HIZO	16,89%	FEME.	51,65%	NO HIZO	11,91%
		1-2 VECES	39,86%			1-2 VECES	40,43%
		3-4 VECES	34,46%			3-4 VECES	29,79%
		5-6 VECES	4,05%			5-6 VECES	11,49%
		7 o + VECES	4,73%			7 o + VECES	6,38%

- Relación entre entorno, curso y número de veces de práctica actividad física y/o deporte durante la última semana.

A continuación se muestra la tabla donde aparecen los resultados referentes a la relación entre las veces que se ha practicado actividad física y/o deporte a lo largo de la semana y el curso al que van los alumnos divididos entre los dos centros para poder conocer la evolución de la actividad física entre los diferentes cursos.

Como se muestra en la tabla 28, los niveles de actividad en el IES Juan de Lanuza son similares a lo largo de todos los cursos con porcentajes cercanos al 15% en los que los alumnos no realizaron ningún tipo de actividad a lo largo de la semana. Destaca que en todos los cursos excepto en 1º BH el porcentaje más alto se encuentra en el ítem “3-4 veces”, mientras que en 1ºBH en el ítem “1-2 veces”. En todos los cursos la tendencia es similar (ascendente hasta “3-4 veces” y descendente a partir de ahí), excepto en 1º BH donde disminuye a partir de “1-2 veces”.

En el centro urbano, destaca que el ítem que en líneas generales mayor porcentaje obtiene es el de “1-2 veces”, excepto en 2º ESO que es mayor en “3-4 veces” pero con muy poca diferencia.

Se puede observar que en los primeros cursos (1º, 2º y 3º ESO) el porcentaje de alumnos que no hicieron ningún tipo de actividad física es mayor en el centro rural que en el urbano. En los cursos superiores (4º ESO y 1º BH) esta tendencia varía aunque con resultados muy similares. En líneas generales los alumnos del centro urbano presentan mayores niveles de actividad en “1-2 veces”, mientras que los del rural en “3-4 veces”. En los ítems de mayor actividad (“5-6 veces” y/o “7 veces o más”) los resultados entre centros son prácticamente iguales sumando ambos, excepto en 1º ESO, donde hay un mayor porcentaje en el medio urbano (42%-21%).

Tabla 28. Relación entre entorno, curso y número de veces que practicaron algún tipo de actividad física y/o deporte a lo largo de la semana.

IES JUAN DE LANUZA				IES ITACA			
CURSO	%	AF.ULT SEM.	%	CURSO	%	AF.ULT.SEM.	%
1ºESO	24,67%	NO HIZO	14,67%	1ºESO	28,57%	NO HIZO	3,08%
		1-2 VECES	25,33%			1-2 VECES	29,23%
		3-4 VECES	38,67%			3-4 VECES	25,38%
		5-6 VECES	14,67%			5-6 VECES	26,92%
		7 o + VECES	6,67%			7 o + VECES	15,38%
2ºESO	22,70%	NO HIZO	11,59%	2ºESO	20,00%	NO HIZO	6,59%
		1-2 VECES	27,54%			1-2 VECES	34,07%
		3-4 VECES	37,68%			3-4 VECES	35,16%
		5-6 VECES	14,49%			5-6 VECES	16,48%
		7 o + VECES	8,70%			7 o + VECES	7,69%
3ºESO	17,43%	NO HIZO	15,09%	3ºESO	12,53%	NO HIZO	12,28%
		1-2 VECES	24,53%			1-2 VECES	36,84%
		3-4 VECES	39,62%			3-4 VECES	28,07%
		5-6 VECES	15,09%			5-6 VECES	10,53%
		7 o + VECES	5,66%			7 o + VECES	12,28%
4ºESO	19,08%	NO HIZO	15,52%	4ºESO	26,37%	NO HIZO	15,00%
		1-2 VECES	25,86%			1-2 VECES	40,83%
		3-4 VECES	37,93%			3-4 VECES	21,67%
		5-6 VECES	15,52%			5-6 VECES	17,50%
		7 o + VECES	5,17%			7 o + VECES	5,00%
1ºBH	16,12%	NO HIZO	14,29%	1ºBH	12,53%	NO HIZO	17,54%
		1-2 VECES	40,62%			1-2 VECES	31,58%
		3-4 VECES	26,53%			3-4 VECES	31,58%
		5-6 VECES	10,20%			5-6 VECES	15,79%
		7 o + VECES	8,16%			7 o + VECES	3,51%

- Relación entre entorno, género y nivel de activación en las clases de Educación Física en la última semana.

A continuación se muestran los resultados obtenidos al analizar la relación entre el entorno, el género y el nivel de activación de los alumnos en las clases de Educación Física durante la última semana, para de este modo poder saber si durante las clases están más activos los chicos o las chicas en ambos centros escolares.

En la tabla 29 se observa que tanto en chicas como en chicos de ambos centros el ítem que más destaca es “a menudo” están activos en las clases de educación física. Los resultados son similares entre los chicos de los dos centros, mientras que el porcentaje de chicas que están “siempre” activas en Educación Física es mayor en el centro urbano (33%), que en el rural (13%).

Tabla 29. Relación entre entorno, género y activación en las clases de Educación Física en la última semana.

IES JUAN DE LANUZA				IES ITACA			
SEXO	%	ACT. E.F.	%	SEXO	%	ACT. E.F.	%
MASC.	51,32%	NO HIZO	3,21%	MASC.	48,35%	NO HIZO	5,00%
		CASI NUNCA	1,28%			CASI NUNCA	2,27%
		ALGUNAS VECES	12,82%			ALGUNAS VECES	15,91%
		A MENUDO	51,28%			A MENUDO	45,45%
		SIEMPRE	31,41%			SIEMPRE	31,36%
FEME.	48,68%	NO HIZO	6,76%	FEME.	51,65%	NO HIZO	3,83%
		CASI NUNCA	1,35%			CASI NUNCA	1,28%
		ALGUNAS VECES	28,38%			ALGUNAS VECES	17,02%
		A MENUDO	50,00%			A MENUDO	44,68%
		SIEMPRE	13,51%			SIEMPRE	33,19%

- Relación entre entorno, curso y nivel de activación en las clases de Educación Física en la última semana.

En la siguiente tabla aparece la relación entre entorno, curso y nivel de activación en las clases de Educación Física en la última semana que permiten conocer cuál ha sido el nivel de activación en las clases de Educación Física por cursos para poder saber qué cursos son más activos y cuáles son menos activos.

Se observa en la tabla 30, que en ambos centros en líneas generales el porcentaje más alto se obtiene en el ítem “a menudo” a lo largo de todos los cursos con un porcentaje similar entre todos los cursos (45-55%) en líneas generales. En 1º ESO los alumnos del IES Itaca alcanzan un porcentaje superior al 85% entre los ítems “a menudo” y “siempre” respecto al cercano al 75% del IES Juan de Lanuza. En 2º ESO ocurre lo mismo pero con porcentajes algo menos en ambos casos (80% y 70% respectivamente). En 3º ESO y 4º ESO la suma de los porcentajes es similar en ambos centros (cerca del 75%), mientras que en 1ºBH la suma de los porcentajes es mayor en el centro rural (80%) que en el urbano (65%), es decir, que se produce un cambio de tendencia conforme avanzan los cursos.

Tabla 30. Relación entre entorno, curso y nivel de activación en las clases de E.F. en la última semana.

IES JUAN DE LANUZA				IES ITACA			
CURSO	%	ACT. E.F.	%	CURSO	%	ACT. E.F.	%
1ºESO	24,67%	NO HIZO	4,00%	1ºESO	28,57%	NO HIZO	0,00%
		CASI NUNCA	1,33%			CASI NUNCA	0,77%
		ALGUNAS VECES	21,33%			ALGUNAS VECES	10,77%
		A MENUDO	45,33%			A MENUDO	46,92%
		SIEMPRE	28,00%			SIEMPRE	41,54%
2ºESO	22,70%	NO HIZO	5,80%	2ºESO	20,00%	NO HIZO	2,20%
		CASI NUNCA	0,00%			CASI NUNCA	2,20%
		ALGUNAS VECES	26,09%			ALGUNAS VECES	15,38%
		A MENUDO	49,28%			A MENUDO	58,24%
		SIEMPRE	18,84%			SIEMPRE	21,98%
3ºESO	17,43%	NO HIZO	9,43%	3ºESO	12,53%	NO HIZO	3,51%
		CASI NUNCA	3,77%			CASI NUNCA	3,51%
		ALGUNAS VECES	16,98%			ALGUNAS VECES	19,30%
		A MENUDO	49,06%			A MENUDO	38,60%
		SIEMPRE	20,75%			SIEMPRE	35,09%
4ºESO	19,08%	NO HIZO	3,45%	4ºESO	26,37%	NO HIZO	12,50%
		CASI NUNCA	0,00%			CASI NUNCA	1,67%
		ALGUNAS VECES	22,41%			ALGUNAS VECES	15,83%
		A MENUDO	55,17%			A MENUDO	35,83%
		SIEMPRE	18,97%			SIEMPRE	34,17%
1ºBH	16,12%	NO HIZO	2,04%	1ºBH	12,53%	NO HIZO	1,75%
		CASI NUNCA	2,04%			CASI NUNCA	1,75%
		ALGUNAS VECES	14,29%			ALGUNAS VECES	29,82%
		A MENUDO	57,14%			A MENUDO	45,61%
		SIEMPRE	24,49%			SIEMPRE	21,05%

- Relación entre entorno, género y número de veces de práctica de actividad física y/o deporte estando muy activo desde la salida del instituto hasta las seis de la tarde, desde las seis de la tarde hasta las diez de la noche y durante el fin de semana en la última semana.

En la siguiente tabla se muestra la relación entre entorno, género y número de veces de práctica de actividad física y/o deporte en los diferentes límites horarios que se han preguntado en la encuesta, es decir, desde la salida del instituto hasta las seis de la tarde, desde las seis hasta las diez de la noche, y durante el fin de semana, para poder conocer por género cuáles son los momentos del día que más actividad física realizan los alumnos.

En la tabla 31 se observan diferentes resultados:

En la actividad física hasta las seis de la tarde, en el centro rural mayor porcentaje de chicas que no hacen actividad física que el de los chicos, siendo el mayor porcentaje en ambos casos

AUTOR: DAVID GRACIA SANMARTÍN

TUTOR ACADÉMICO: CARLOS CASTELLAR OTÍN

en el ítem “2-3 veces”, pero las chicas también presentan mayor porcentaje en el ítem “1 vez” respecto a los ítems “4 veces” y “5 o más veces” ocurriendo a la inversa en los chicos. Ocurre lo mismo en el centro urbano, a excepción que los chicos presentan un porcentaje mayor de “ninguna” actividad que las chicas. En ambos centros los resultados de las chicas son similares, alrededor del 30% no hacen actividad física, y cerca del 35% de las chicas hacen 2-3 veces. Respecto a los chicos, cerca del 35% en el centro urbano no hace actividad respecto al 25% en el centro rural, siendo en ambos casos el ítem “2-3 veces” el que alcanza un porcentaje mayor.

En la actividad física hasta las diez de la noche los resultados son muy similares que en la actividad física hasta las seis, pero con unos mayores niveles de actividad, al menos una vez, en ambos centros, además los chicos del entorno urbano practican más actividad física que las chicas. El porcentaje más alto se da en el ítem “2-3 veces”, y con porcentajes más altos en los ítems de más actividad en los chicos que en las chicas.

Respecto a la actividad física durante el fin de semana el nivel de actividad física, al menos una vez, es igual entre los chicos de ambos centros, pero siendo el porcentaje mayor en el centro urbano en el ítem “1 vez” e inferior en el resto que en el centro rural. Las chicas del medio rural presentan mayor actividad al menos una vez que las del medio urbano, pero las del medio urbano el ítem más alto es el de “2-3 veces” frente al de “1 vez” y “2-3 veces” del rural. Además las chicas del medio urbano presentan menor porcentaje de práctica que las del medio rural. Los chicos presentan en ambos centros mayor número de veces actividad que las chicas.

En ambos centros, y en ambos géneros la tendencia es de menor actividad al menos una vez hasta las seis de la tarde, después hasta las diez de la noche y por último durante el fin de semana, siendo el ítem más repetido en todos ellos el de “2-3 veces”.

Tabla 31. Relación entre entorno, género y número de veces que se ha practicado actividad física y/o deporte en los diferentes límites horarios y el fin de semana a lo largo de la última semana.

IES JUAN DE LANUZA				IES ITACA			
GENERO	%	A.F. 6H	%	GENERO	%	A.F. 6H	%
MASC.	51,32%	NINGUNA	24,36%	MASC.	48,35%	NINGUNA	34,55%
		1 VEZ	11,54%			1 VEZ	12,73%
		2-3 VECES	35,90%			2-3 VECES	30,45%
		4 VECES	14,74%			4 VECES	10,00%
		5 o + VECES	13,46%			5 o + VECES	12,27%
FEME.	48,68%	NINGUNA	31,08%	FEME.	51,65%	NINGUNA	31,06%
		1 VEZ	20,27%			1 VEZ	18,30%
		2-3 VECES	35,14%			2-3 VECES	33,19%
		4 VECES	8,11%			4 VECES	9,79%
		5 o + VECES	5,41%			5 o + VECES	7,66%
GENERO	%	A.F. 6-10H	%	GENERO	%	A.F. 6-10H	%
MASC.	51,32%	NINGUNA	19,87%	MASC.	48,35%	NINGUNA	18,64%
		1 VEZ	12,18%			1 VEZ	15,91%
		2-3 VECES	35,26%			2-3 VECES	35,00%
		4 VECES	12,82%			4 VECES	15,91%
		5 o + VECES	19,87%			5 o + VECES	14,55%
FEME.	48,68%	NINGUNA	21,62%	FEME.	51,65%	NINGUNA	23,83%
		1 VEZ	27,70%			1 VEZ	23,40%
		2-3 VECES	33,78%			2-3 VECES	31,91%
		4 VECES	10,81%			4 VECES	12,77%
		5 o + VECES	6,08%			5 o + VECES	8,09%
GENERO	%	A.F. F.S.	%	GENERO	%	A.F. F.S.	%
MASC.	51,32%	NINGUNA	10,26%	MASC.	48,35%	NINGUNA	10,91%
		1 VEZ	16,67%			1 VEZ	25,91%
		2-3 VECES	44,23%			2-3 VECES	39,55%
		4 VECES	13,46%			4 VECES	10,00%
		5 o + VECES	15,38%			5 o + VECES	13,64%
FEME.	48,68%	NINGUNA	9,46%	FEME.	51,65%	NINGUNA	17,45%
		1 VEZ	35,81%			1 VEZ	22,98%
		2-3 VECES	35,14%			2-3 VECES	42,98%
		4 VECES	9,46%			4 VECES	8,51%
		5 o + VECES	10,14%			5 o + VECES	8,09%

- Relación entre entorno, curso y número de veces de práctica de actividad física y/o deporte estando muy activo desde la salida del instituto hasta las seis de la tarde, desde las seis de la tarde hasta las diez de la noche y durante el fin de semana de la última semana.

En las siguientes tablas se muestran los resultados obtenidos en la relación entorno, curso, y número de veces que se ha practicado actividad física y/o deporte estando muy activo desde la salida del instituto hasta las seis de la tarde, desde las seis hasta las diez de la noche y durante el fin de semana de la última semana para poder conocer por curso cuáles son los momentos del día que más actividad física realizan los alumnos.

AUTOR: DAVID GRACIA SANMARTÍN

TUTOR ACADÉMICO: CARLOS CASTELLAR OTÍN

En la tabla 32, destaca que el porcentaje de actividad física hasta las seis es mayor en los alumnos de 1º, 2º y 3º ESO que en los de 4º ESO y 1º BH en el IES Juan de Lanuza. En el IES Itaca esto solamente ocurre en 1º ESO, mientras que en el resto de cursos el porcentaje más alto se encuentra en el ítem “no hizo”. Dentro de los que hacen alguna actividad, en ambos centros y en todos los cursos, el ítem más repetido es el de “algunas veces”, pero en líneas generales los alumnos de los cursos más bajos presentan mayores porcentajes en los ítems de mayor actividad (“a menudo” y “siempre”) que los de los cursos más altos.

Entre los centros las mayores diferencias se encuentran, aparte de 2º ESO, es en 3º ESO donde los alumnos del centro rural presentan más porcentaje de veces de actividad física que los del urbano, ocurriendo lo contrario en 1º BH.

Tabla 32. Relación entre entorno, curso y número de veces que se ha practicado actividad física y/o deporte desde la salida del instituto hasta las seis de la tarde en la última semana.

IES JUAN DE LANUZA				IES ITACA			
CURSO	%	AF 6H	%	CURSO	%	AF 6H	%
1º ESO	24,67%	NO HIZO	20,00%	1º ESO	28,57%	NO HIZO	19,23%
		CASI NUNCA	21,33%			CASI NUNCA	15,38%
		ALGUNAS VECES	34,67%			ALGUNAS VECES	38,46%
		A MENUDO	14,67%			A MENUDO	13,08%
		SIEMPRE	9,33%			SIEMPRE	13,85%
2º ESO	22,70%	NO HIZO	20,29%	2º ESO	20,00%	NO HIZO	32,97%
		CASI NUNCA	14,49%			CASI NUNCA	12,09%
		ALGUNAS VECES	43,48%			ALGUNAS VECES	34,07%
		A MENUDO	15,94%			A MENUDO	13,19%
		SIEMPRE	5,80%			SIEMPRE	7,69%
3º ESO	17,43%	NO HIZO	16,98%	3º ESO	12,53%	NO HIZO	42,11%
		CASI NUNCA	16,98%			CASI NUNCA	14,04%
		ALGUNAS VECES	32,08%			ALGUNAS VECES	17,54%
		A MENUDO	13,21%			A MENUDO	12,28%
		SIEMPRE	20,75%			SIEMPRE	14,04%
4º ESO	19,08%	NO HIZO	39,66%	4º ESO	26,37%	NO HIZO	37,50%
		CASI NUNCA	10,34%			CASI NUNCA	20,00%
		ALGUNAS VECES	34,48%			ALGUNAS VECES	30,83%
		A MENUDO	5,17%			A MENUDO	5,00%
		SIEMPRE	10,34%			SIEMPRE	6,67%
1º BH	16,12%	NO HIZO	46,94%	1º BH	12,53%	NO HIZO	43,86%
		CASI NUNCA	14,29%			CASI NUNCA	14,04%
		ALGUNAS VECES	30,61%			ALGUNAS VECES	29,82%
		A MENUDO	6,12%			A MENUDO	5,26%
		SIEMPRE	2,04%			SIEMPRE	7,02%

Como se muestra en la tabla 33, en líneas generales el porcentaje de alumnos que no practicaron actividad física es similar en todos los cursos en ambos centros, excepto en 1º BH, donde el porcentaje de alumnos que no hicieron actividad física es menor en el centro rural (16%) que en el urbano (22%). También en ambos centros y en todos los cursos el ítem que mayor porcentaje obtiene es el de “2-3 veces”, a excepción de 2º ESO del centro rural que el ítem más alto es el de “casi nunca”. Sumando los ítems de mayor actividad (“a menudo” y “siempre”) los porcentajes son generalmente más altos en el centro rural que en el centro urbano, sobre todo en 1º BH, y a excepción de 1º ESO donde son similares y 2º ESO donde es mayor en el centro urbano.

Tabla 33. Relación entre entorno, curso y número de veces que se ha practicado actividad física y/o deporte desde las seis de la tarde hasta las diez de la noche en la última semana.

IES JUAN DE LANUZA				IES ITACA			
CURSO	%	AF 6-10H	%	CURSO	%	AF 6-10H	%
1º ESO	24,67%	NO HIZO	21,33%	1º ESO	28,57%	NO HIZO	20,00%
		CASI NUNCA	12,00%			CASI NUNCA	23,08%
		ALGUNAS VECES	37,33%			ALGUNAS VECES	27,69%
		A MENUDO	17,33%			A MENUDO	18,46%
		SIEMPRE	12,00%			SIEMPRE	10,77%
2º ESO	22,70%	NO HIZO	20,29%	2º ESO	20,00%	NO HIZO	19,78%
		CASI NUNCA	33,33%			CASI NUNCA	17,58%
		ALGUNAS VECES	27,54%			ALGUNAS VECES	39,56%
		A MENUDO	2,90%			A MENUDO	13,19%
		SIEMPRE	15,94%			SIEMPRE	9,89%
3º ESO	17,43%	NO HIZO	22,64%	3º ESO	12,53%	NO HIZO	22,81%
		CASI NUNCA	15,09%			CASI NUNCA	19,30%
		ALGUNAS VECES	28,30%			ALGUNAS VECES	31,58%
		A MENUDO	18,87%			A MENUDO	14,04%
		SIEMPRE	15,09%			SIEMPRE	12,28%
4º ESO	19,08%	NO HIZO	22,41%	4º ESO	26,37%	NO HIZO	23,33%
		CASI NUNCA	20,69%			CASI NUNCA	18,33%
		ALGUNAS VECES	32,76%			ALGUNAS VECES	35,83%
		A MENUDO	8,62%			A MENUDO	10,83%
		SIEMPRE	15,52%			SIEMPRE	11,67%
1º BH	16,12%	NO HIZO	16,33%	1º BH	12,53%	NO HIZO	22,81%
		CASI NUNCA	16,33%			CASI NUNCA	17,54%
		ALGUNAS VECES	33,33%			ALGUNAS VECES	42,11%
		A MENUDO	17,33%			A MENUDO	10,53%
		SIEMPRE	20,00%			SIEMPRE	7,02%

En la tabla 34 se observa que los alumnos de ambos centros tienen unos porcentajes similares respecto a la no práctica de actividad física, a excepción de 3º y 4º ESO donde el porcentaje de alumnos que no realiza actividad física es más alto en el centro urbano que en el centro rural.

AUTOR: DAVID GRACIA SANMARTÍN

TUTOR ACADÉMICO: CARLOS CASTELLAR OTÍN

El ítem que más se repite en todos los cursos y en ambos centros es “algunas veces”, y en todos los cursos la suma de los ítems de mayor nivel de actividad física (“a menudo” y “siempre”) es mayor en el IES Juan de Lanuza que en el IES Itaca a excepción de 4º ESO que es similar. En comparación de los cursos, en ambos centros los cursos más bajos presentan mayores porcentajes en los ítems de mayor actividad respecto a los cursos más altos.

Tabla 34. Relación entre entorno, curso y número de veces que se ha practicado actividad física y/o deporte en el fin de semana de la última semana.

IES JUAN DE LANUZA				IES ITACA			
CURSO	%	AF FS	%	CURSO	%	AF FS	%
1º ESO	24,67%	NO HIZO	13,33%	1º ESO	28,57%	NO HIZO	10,77%
		CASI NUNCA	16,00%			CASI NUNCA	20,77%
		ALGUNAS VECES	33,33%			ALGUNAS VECES	44,62%
		A MENUDO	17,33%			A MENUDO	6,92%
		SIEMPRE	20,00%			SIEMPRE	16,92%
2º ESO	22,70%	NO HIZO	4,35%	2º ESO	20,00%	NO HIZO	10,99%
		CASI NUNCA	27,54%			CASI NUNCA	23,08%
		ALGUNAS VECES	39,13%			ALGUNAS VECES	42,86%
		A MENUDO	11,59%			A MENUDO	14,29%
		SIEMPRE	17,39%			SIEMPRE	8,79%
3º ESO	17,43%	NO HIZO	13,21%	3º ESO	12,53%	NO HIZO	33,33%
		CASI NUNCA	24,53%			CASI NUNCA	26,32%
		ALGUNAS VECES	45,28%			ALGUNAS VECES	33,33%
		A MENUDO	11,32%			A MENUDO	5,26%
		SIEMPRE	5,66%			SIEMPRE	1,75%
4º ESO	19,08%	NO HIZO	8,62%	4º ESO	26,37%	NO HIZO	21,67%
		CASI NUNCA	36,21%			CASI NUNCA	27,50%
		ALGUNAS VECES	39,66%			ALGUNAS VECES	37,50%
		A MENUDO	5,17%			A MENUDO	6,67%
		SIEMPRE	10,34%			SIEMPRE	6,67%
1º BH	16,12%	NO HIZO	14,29%	1º BH	12,53%	NO HIZO	17,54%
		CASI NUNCA	40,82%			CASI NUNCA	36,84%
		ALGUNAS VECES	36,73%			ALGUNAS VECES	42,11%
		A MENUDO	6,12%			A MENUDO	1,75%
		SIEMPRE	2,04%			SIEMPRE	1,75%

Estos son los resultados obtenidos en todas las variables que consta este estudio, así como los de las diferentes relaciones realizadas que se consideran muy útiles para poder extraer información relevante en este estudio.

6. DISCUSIÓN

La discusión, al igual que los resultados, se va a estructurar en el orden que aparecen las diferentes variables en el cuestionario y después se desarrollarán las relaciones que se han

AUTOR: DAVID GRACIA SANMARTÍN

TUTOR ACADÉMICO: CARLOS CASTELLAR OTÍN

creído oportunas para este trabajo, para que de este modo se pueda seguir la argumentación de manera clara y ordenada.

En la introducción y principalmente en el marco teórico se ha hecho referencia a distintos estudios de diferentes ámbitos y temáticas que se asemejan a los objetivos de esta investigación. Todos los trabajos hablan sobre los niveles de actividad física de los adolescentes relacionados con diferentes variables como el sexo, o el lugar de residencia (urbano o rural), es decir, todos ellos guardan algún tipo de relación con esta investigación.

Coincidiendo con Sallis et al. (2000) se considera que la práctica de AF está condicionada por diferentes variables que se deben de tener en cuenta como el género o el curso, de ahí que en este estudio también se hayan tenido en cuenta diferentes variables para calificar el nivel de AF de la muestra que permitan conocer con detalle las diferencias en la práctica de AF dependiendo del grupo practicante.

Referente a la edad, género, curso y entorno se puede decir que en ambos centros coincide que se encuentra el menor número de alumnos en 3º ESO y 1º BH, mientras que el mayor número de la muestra, también en ambos centros, se da en 1º ESO. Estos datos pueden deberse a que conforme los alumnos avanzan en edad algunos de ellos van repitiendo y/o al llegar a la edad mínima obligatoria de estudio, abandonan su vida escolar. Esta hipótesis no se puede confirmar, serían necesarios estudios futuros que permitiesen obtener datos sobre estas variables. Además, como ya se ha comentado, en el centro urbano los cuestionarios no se pasaron por algunos cursos debido a la falta de tiempo, lo que podría haber modificado algo estos datos.

Se puede observar también que aparece el porcentaje de alumnos de los dos géneros en ambos centros. Los resultados muestran que el porcentaje de chicas y chicos es muy similar indicando que la muestra tiene similar número de ambos géneros que permite extraer conclusiones útiles para ambos centros y géneros.

En cuanto a los resultados obtenidos en la práctica de diferentes actividades física y/o deportes. Esta discusión se va a centrar en analizar aquellos resultados que presentan alguna información relevante.

La mayoría de las actividades físicas y/o deportes son muy poco practicados por la totalidad de los alumnos, ya que más del 85% de la muestra no los practican. Estas actividades y/o deportes son salto a la comba, patinaje, aeróbic y/o cycling, natación, bádminton, rugby, monopatín, voleibol, hockey, esquí, balonmano, atletismo y artes marciales. Estas actividades y/o deportes en general no suelen tener arraigo en la población poniendo de manifiesto que la oferta de actividades y/o deportes fuera de lo “común” es muy escasa tanto en el medio rural como en el urbano, siendo necesarias más propuestas para aumentar la participación en este tipo de modalidades. Si no es a través de la oferta privada deberán ser las instituciones públicas las que tengan que fomentar la práctica de actividad física alternativa.

También hay otras actividades y/o deportes que como muestran los resultados que son un poco más practicados en ambos centros aunque con pequeñas diferencias entre ellos, es decir, que sus niveles de práctica tampoco son muy elevados. Estas actividades son juegos como el

“pilla-pilla”, correr (en el IES Juan de Lanuza), baile y/o danza, baloncesto, tenis y/o pádel, musculación y/o pesas y otras actividades o deportes. Estas actividades y/o deportes suelen contar con mayor aceptación dentro de la población, de ahí que su nivel de práctica sea mayor que el grupo anterior (35% frente al 15% en las otras).

Por último también coincide que las actividades y/o deportes más practicados en ambos entornos son salir a andar, ir en bicicleta y jugar a fútbol. Salir a correr también es bastante practicado pero solamente en el IES Ítaca. En este grupo se observa que el deporte más practicado es el fútbol, algo que coincide con el total de la población. Las otras actividades también es normal que aparezcan como de las más practicadas porque son actividades libres que apenas se necesita nada para poder practicarlas.

En el estudio de Chillón et al. (2002) se obtuvo que el deporte más practicado por los niños era el fútbol, mientras que los más practicados por las niñas eran el aeróbic y el baloncesto. Comparando estos resultados con los de este trabajo, se puede afirmar que la coincidencia es relativa ya que el fútbol sí que es muy practicado por la gran mayoría, pero en cambio el aeróbic apenas es practicado. Otras actividades que más se han relacionado históricamente con el género femenino, como por ejemplo el baile, tienen un nivel de práctica mucho mayor que el aeróbic. Estas diferencias pueden deberse al lugar donde se ha realizado el estudio, ya que en la muestra de ese estudio puede que el aeróbic tuviese mucho arraigo, pero en la de esta investigación no, por lo que serían necesarios más estudios para confirmar esta hipótesis.

Como normal general, los resultados son coincidentes en ambos centros, no coincidiendo con el estudio de Huang et al. (2010) que afirmaba que los alumnos del medio rural presentan menor participación en diferentes actividades y deportes debido a la falta de oferta y accesibilidad respecto al centro urbano.

Comparando los resultados de los deportes practicados entre centros se puede observar que existen algunas diferencias relevantes.

La actividad de salir a correr tiene un porcentaje mucho mayor de participación en el centro urbano respecto al rural (73%-35%). También en la práctica de atletismo y ejercicios de musculación y/o pesas existe mayor porcentaje de participación en este centro. En cambio, jugar a fútbol es bastante más practicado en el ámbito rural que en el urbano (65%-50%). También ocurre lo mismo con el tenis y/pádel aunque siendo la diferencia menor (35%-25%). Estos datos pueden deberse, a que en este ámbito rural concreto la práctica de fútbol y tenis están mucho más asentadas en la localidad que otros deportes debido a la existencia de dos clubes con gran tradición.

Respecto a la siguiente cuestión, que trata sobre el nivel de activación en las clases de Educación Física en los resultados se puede observar que los alumnos del centro rural presentan mayor porcentaje de activación en los ítems “algunas veces” y “a menudo”, en cambio los del centro urbano presentan mayor porcentaje en el ítem “siempre” coincidiendo con el estudio de Zaragoza et al.(2006) en el que se afirma que los alumnos del medio urbano presentan mayor gasto energético en horario escolar que los del medio rural. Aunque en ambos centros el ítem más elevado es “a menudo” (ítem “siempre” 32% urbano, 22% rural). Las pequeñas diferencias también se pueden explicar por los contenidos que estuviesen

viendo la semana en la que se pasaron los cuestionarios en los diferentes centros, o también por la influencia del profesor de Educación Física en la motivación de los alumnos hacia la práctica siguiendo el estudio de Casado et al. (2009).

Siguiendo con el orden del cuestionario, comparando las veces de práctica de actividad física desde la salida del instituto hasta las seis de la tarde en los dos centros, el nivel de práctica en general es algo mayor en el centro rural que en el urbano, siendo similar el resto de ítems, excepto el de “2-3 veces” siendo mayor en el centro rural (35%-31%), explicando de este modo la diferencia de porcentaje en el total de la práctica, por lo que puede existir algún motivo por el que los adolescentes del medio rural practiquen más veces actividad física en este horario que los del medio urbano. Este resultado no coincide con el estudio de Huang et al. (2010) que afirmaba que los jóvenes del medio urbano presentaban mayores niveles de actividad física que los del medio rural después del colegio.

En el número de prácticas de alguna modalidad deportiva desde las seis de la tarde hasta las diez de la noche, los resultados en ambos centros son prácticamente iguales estableciéndose que no existen diferencias por vivir en un entorno u otro para la práctica de actividad física en este horario.

Respecto al porcentaje de actividad física durante el fin de semana se observa también un porcentaje de veces de práctica de alguna actividad física y/o deporte prácticamente igual en ambos entornos, en todos los ítems, siendo el más alto, coincidiendo con los otros horarios, el de “2-3 veces” con valores muy cercanos al 40%. Además el porcentaje de no realización de actividad física y/o deporte durante el fin de semana es muy bajo en ambos casos, pero siendo ligeramente inferior en la población rural (9%-13%) coincidiendo con el estudio de Zaragoza et al. (2006) que afirmaba que los adolescentes del medio rural presentaban mayor gasto energético que los del medio urbano durante el fin de semana, pero no coincidiendo con el estudio de Huang et al. (2010) que obtuvo que los jóvenes del medio urbano eran más activos que los del rural durante el fin de semana. Las diferencias entre estos estudios se pueden deber a la escasa diferencia en los resultados de este estudio.

Comparando los horarios de práctica de actividad física desde la salida del instituto hasta las seis de la tarde, desde las seis hasta las diez de la noche, y la actividad física durante el fin de semana se puede decir que en ambos entornos, tanto en el rural como en el urbano, el porcentaje de práctica es mayor en el fin de semana que durante el resto de horarios y que durante esos horarios es mayor a partir de las seis de la tarde que previo a esa hora, es decir, que no existe uniformidad a la hora de practicar actividad física a lo largo del día entre los dos horarios coincidiendo con el estudio de Montil (2004) que afirmaba que la práctica de actividad física variaba según la hora del día. Estos resultados también son coincidentes con los obtenidos en el estudio de Nuviala et al. (2003) en el que se afirmaba que la muestra era más activa durante el fin de semana que entre semana.

En referencia al total de veces que practicaron actividad física a lo largo de una semana en los resultados obtenidos en este estudio se puede observar que el porcentaje de alumnos que no realizó ninguna actividad y/o deporte, al menos una vez a la semana, es mayor en el centro rural respecto al centro urbano (14%-9%), es decir que los alumnos del IES Ítaca practicaron, al menos una vez a la semana, más actividad física que los de IES Juan de Lanuza, y que además

en los ítems de mayor actividad, “5-6 veces” y “7 veces o más” también los porcentajes resultantes son más altos en el medio urbano que en el medio rural (26%-22%). Estos resultados coinciden con los obtenidos por los estudios de Loucadies et al. (2004), Chen et al. (2007), Bruner et al. (2008) y Huang et al. (2010) en los que se afirma que los adolescentes del medio urbano presentan mayores niveles de actividad física que los alumnos del medio rural, en cambio, estos resultados, son diferentes a los estudios de Zaragoza et al. (2006), Liu et al. (2008) y De la Cruz & Pino (2010) en los que se afirma que los adolescentes del medio rural presentan mayores niveles de actividad física y/o gasto energético que los de medio urbano, por lo que se requieren futuros estudios más profundos y con muestras mayores que permitan establecer conclusiones para la población adolescente, ya que es posible que estas diferencias en los estudios se deban a la metodología utilizada tanto por el tamaño de la muestra como por el instrumento utilizado para la medición.

Igualmente se puede observar que en ninguno de los dos entornos el porcentaje de práctica de “7 veces o más” supera el 10% de la muestra, es decir, que la gran mayoría de los encuestados, a pesar de realizar alguna vez actividad física a lo largo de la semana, no cumple las recomendaciones de actividad física para este grupo de población marcadas por la OMS (2010) aumentando por tanto los factores de riesgo para su salud por los motivos explicados anteriormente coincidiendo con el estudio realizado por Hernández et al. (2007). La gran mayoría de la muestra se encuentra entre los ítems “1-2 veces” y “3-4 veces”, es decir, que no cumplen ni la mitad de actividad física recomendada a lo largo de la semana que como afirma la OMS (2010) junto con otras organizaciones deben ser al menos sesenta minutos de actividad moderada y/o vigorosa al día.

El no cumplimiento de las recomendaciones de actividad física diaria en la muestra de estudio coincide con las investigaciones de Armstrong et al. (2000) que concluyeron que muy pocos participantes cumplían las recomendaciones de actividad física diaria. También los resultados obtenidos están muy relacionados con el estudio de Plotnikoff et al. (2004) ya que a pesar de que muy pocos adolescentes eran inactivos, casi ninguno de ellos cumplía las recomendaciones diarias de actividad física, aunque era un porcentaje mayor que los obtenidos en este estudio. En cambio los resultados obtenidos no coinciden con los estudios de Cordente (2006) en el que afirmaba que “solamente” el 25% de la muestra tenían unos niveles de AF inferior a lo recomendable. Al igual que antes la diferencia de resultados en los estudios puede deberse a la utilización de distinta metodología a la hora de llevar a cabo la investigación por lo que sería necesario unificar estas metodologías para conseguir unos resultados más extrapolables a la globalidad de la población.

En la pregunta de la frecuencia de actividad física según el día de la semana se observa que los días en los que más actividad física realizan los alumnos varía entre los dos centros, sobretudo en el medio rural donde hay mayor o menor nivel de práctica según el día de la semana, coincidiendo con el estudio de Montil (2004) que obtuvo que la práctica de actividad física no era uniforme a lo largo de la semana. En cambio en el centro urbano la práctica sí que se encuentra más uniforme a lo largo de la semana por lo que no coincidiría con el estudio de Montil (2004).

Cabe destacar que a pesar de que los porcentajes de no realización de actividad física durante todos los días de la semana es similar en los dos centros, el porcentaje referido al ítem “mucho” es mayor en el centro urbano (por ejemplo jueves 14%-4%), mientras que los ítems “normal” y “bastante” es generalmente superior en el centro rural (por ejemplo lunes 31%,19%-26%,12%), es decir, que en ambos centros el nivel de práctica es similar, al menos una vez, pero los alumnos del medio urbano realizan mayor nivel de actividad física a lo largo de la semana coincidiendo con el estudio de Loucadies et al. (2004) que concluyó que los alumnos del medio urbano eran más activos en el período invernal (entendiendo período invernal como período de clases) que los del medio rural.

Igualmente se puede observar que el porcentaje de práctica durante el sábado en ambos centros es mayor que en el resto de días de la semana (85% practican en sábado), y el domingo es el día que menos porcentaje de práctica realizan también en ambos centros (42% y 34% no practican) con bastante diferencia con el resto de días de la semana, por lo que hay una coincidencia relativa con el estudio de Nuviola et al. (2003) en el que afirmaba que la muestra era más activa durante el fin de semana que entre semana.

Estos resultados coinciden relativamente con los de Zaragoza et al. (2006) que concluyeron que los adolescentes del entorno rural presentaban mayor gasto energético durante el fin de semana que los del medio urbano ya que la práctica es ligeramente superior en el medio rural. En cambio no muestra los mismos resultados que el trabajo de Huang et al. (2010) que concluyó lo contrario, es decir que los adolescentes del medio urbano eran más activos durante el fin de semana que los del medio rural.

Respecto a los resultados de si hubo alguna enfermedad u otra causa que impidiese la realización de actividad física normal durante la semana, se han encontrado que son bastante similares en ambos centros, con una gran mayoría de que no tuvo ningún problema a la hora de realizar actividad física con normalidad. Aquellos que no pudieron realizar actividad física a lo largo de la semana, puede deberse bien a enfermedad o cualquier otra causa, por lo que habría que realizar estudios futuros para poder diferenciar las causas que llevaron a esta parte de la muestra a no realizar actividad física de manera normal.

En referencia a los resultados de la relación entre el género y el número de veces de actividad física durante la semana. Se puede observar que el porcentaje de chicos respecto al de las chicas que no realizó, al menos una vez, actividad física a lo largo de la semana es menor (11%-17% medio rural y 7%-12%), y que además los ítems de más número de veces de práctica es mayor en los chicos que en las chicas, por lo que los chicos presentan mayores niveles de actividad física que las chicas. Estos resultados coinciden con los estudios de Armstrong, Welsman & Kirby (2000), Lasheras et al. (2001), Mota & Esculcas (2002), Riddoch et al. (2004), Nader et al. (2008) y Martínez-Gómez et al. (2009) en los que afirman que las chicas presentan menores niveles de actividad física que los chicos. Esta similitud con tantos estudios pone de manifiesto que como norma general los chicos presentan mayores niveles de actividad física que las chicas.

El estudio de Armstrong & Welsman (2006) guarda gran relación con los resultados de este estudio porque además de coincidir en que los chicos presentan mayores niveles de actividad física que las chicas, también obtienen que esta diferencia se ve incrementada conforme

mayor es el nivel de práctica. También existe gran relación con el estudio de Abarca-Sos et al. (2010) en el que se afirma que el porcentaje de chicos que cumplen las recomendaciones diarias de actividad física es mayor en los chicos que en las chicas, pero en ambos casos el porcentaje es muy bajo, coincidiendo totalmente con los resultados de este estudio.

El estudio de Gálvez (2004) muestra resultados relativamente similares con este estudio porque a pesar de que los datos respecto al género masculino son similares en ambos estudios, ya que la mayoría de los chicos practican actividad física, los datos con las chicas no son tan coincidentes ya que el porcentaje de chicas que no realiza actividad física es mucho más alto en el estudio de Gálvez (2004) que en este.

Igualmente se pueden observar las diferencias en la práctica de actividad física entre géneros de ambos centros. Se obtiene, como normal general, que tanto los chicos como las chicas del medio urbano practican, al menos una vez, más actividad que los del medio rural aunque las diferencias no son muy elevadas (en el caso de las chicas 88%-83% y en el de los chicos 93%-89%). Además en los ítems de mayor actividad los valores más altos se encuentran en el medio urbano, siguiendo la tónica de que los adolescentes del medio urbano realizan mayor actividad física que los del medio rural.

Respecto a la relación existente entre el curso y las veces de práctica de algún tipo de actividad física a lo largo de la semana se obtiene que en el medio rural los porcentajes de no realización de ningún tipo de práctica son bastante similares a lo largo de todos los cursos alrededor del (15% no realizan actividad física), pero se observa que los ítems de mayor actividad son menores conforme avanza la edad. En el IES Ítaca, sí que se observa una tendencia claramente descendente en el porcentaje de práctica conforme avanzan los cursos (del 3% al 17%), y además se observa menor porcentaje de los ítems de mayor práctica conforme pasan los cursos. Estos resultados son coincidentes con los estudios de Armstrong et al. (2000), Telama & Yang (2000), Lasheras et al. (2001), Nuvala et al. (2003), Currie et al (2004), Riddoch et al. (2004) y Casado et al. (2009) ya que todos ellos afirman que los niveles de actividad física van descendiendo conforme avanza la adolescencia. La coincidencia de los resultados de todos estos estudios pone de manifiesto que la disminución de los niveles de actividad física conforme avanza la edad es algo a tener en cuenta para promover programas que incentiven la práctica de actividad física entre los adolescentes.

Otro estudio que guarda relación es el de Ribelles et al. (2002) que coincide en la frecuencia de días que realizan actividad física a lo largo de la semana, pero los porcentajes del estudio de Ribelles et al. (2002) sobre nivel de práctica de actividad física es bastante menor que en las de este trabajo, sobre todo en los ítems de menos veces de práctica.

El estudio de Kimm et al. (2001) no coincide exactamente con los resultados de este estudio, porque a pesar de coincidir en que los niveles de actividad física disminuyen conforme avanza la adolescencia, no lo hace de forma drástica como en el estudio de Kimm et al (2001).

Hay un estudio que tiene pocos puntos coincidentes con los resultados obtenidos en este y con los que se han revisado anteriormente, es el estudio de Santos et al. (2003) ya que concluye que con 11-13 años se realiza menos actividad física que con 14-16, es decir, algo totalmente contrario a lo visto hasta ahora.

Otra diferencia existente es que mientras que generalmente el ítem más elevado en el IES Juan de Lanuza es el de “3-4 veces”, en el centro urbano es el de “1-2 veces”. Además se puede observar que en los primeros cursos (1º, 2º y 3º ESO) el porcentaje de alumnos que no hicieron ningún tipo de actividad física es mayor en el centro rural que en el urbano (por ejemplo 2º ESO 12%-6%). En cursos superiores (4º ESO y 1º BH) esta tendencia varía aunque con resultados muy similares (por ejemplo 1º BH 14%-17%). En los ítems de mayor actividad (“5-6 veces” y/o “7 veces o más”) los resultados entre centros son prácticamente iguales sumando ambos, excepto en 1º ESO, donde hay un mayor porcentaje en el medio urbano (42%-21%).

El estudio de Springer et al. (2009) coincide con este estudio ya que afirma que el grupo que menos actividad física presenta es el de chicas de 17 años del medio urbano, algo que también se da en este estudio.

Sobre la relación entre género y nivel de activación en las clases de educación física no se han encontrado estudios con los que poder comparar los resultados que se han dado en este trabajo por lo que serían necesarios más estudios que abordasen este tema para poder extraer unas conclusiones relevantes. En todo caso en los resultados se observa que tanto en chicas como en chicos de ambos centros el ítem que más destaca es “a menudo” están activos en las clases de educación física. Los resultados son similares entre los chicos de los dos centros, mientras que el porcentaje de chicas que están “siempre” activas en Educación Física es mayor en el centro urbano que en el rural por una diferencia considerable (33%-13%). Esto puede deberse a la motivación que tengan respecto al profesor en cada uno de los centros, pero serían necesario obtener más información para poder señalar los verdaderos motivos.

Tampoco se han encontrado estudios que comparen la relación entre la activación en las clases de educación física con el curso al que van los alumnos como se ha realizado en esta investigación. Los resultados que aquí se han dado afirman que al igual que ocurría en la relación de esta variable con el género, el ítem que generalmente se encuentra con un porcentaje mayores es “a menudo” (alrededor del 45% generalmente). Los datos muestran una serie que llama la atención. Mientras que en los cursos más bajos el porcentaje en los ítems de más actividad (“a menudo” y “siempre”) son más altos en el centro urbano que en el rural, en el curso más alto se invierte esta tendencia, pasando por unos porcentajes similares en los cursos del medio. Como se ha comentado también con el género puede deberse a la influencia del profesor o también a los contenidos que se estaban dando en el momento que se pasase el cuestionario, pero serían necesarios más estudios para poder establecer conclusiones relevantes.

Respecto a la relación entre el género y la práctica de actividad física en diferentes momentos del día y durante el fin de semana los chicos de ambos centros presentan porcentajes menores de no realización de actividad física en los diferentes límites horarios respecto a las chicas. Los porcentajes siguen esta tónica, pero comparándose con el propio centro se diferencian bastante según el horario, siendo cuando menos practican hasta las seis de la tarde, después hasta las diez, y por último, es decir cuando más practican, durante el fin de semana. Los datos comparando los géneros respecto al entorno, son prácticamente iguales en todos los horarios, a excepción de las chicas el fin de semana, donde las chicas del entorno urbano presentan menores niveles de actividad física (83%-91%). Estos resultados coinciden con los del estudio

de Montil (2004) en los que concluía que en ambos sexos la actividad física no era uniforme a lo largo del día. El hecho de que las chicas practiquen menos actividad física que los chicos en todos los horarios marcados es una muestra más de que por normal general las chicas presentan menores niveles de actividad física que los chicos como ya se ha comentado en la relación entre género y porcentaje de actividad física a lo largo de la semana.

En las relaciones realizadas en este estudio en las que se compara el curso académico con los diferentes horarios para la práctica de actividad física tampoco se han encontrado estudios que traten sobre la misma temática, por lo que será necesario establecer estudios futuros que permitan valorar los resultados que se han obtenido.

Respecto a la actividad física hasta las seis de la tarde destaca que el porcentaje de actividad física es mayor en los alumnos de 1º, 2º y 3º ESO que en los de 4º ESO y 1º BH en el IES Juan de Lanuza. En el IES Itaca esto solamente ocurre en 1º ESO, mientras que en el resto de cursos el porcentaje más alto se encuentra en el ítem “no hizo”. Dentro de los que hacen alguna actividad, en ambos centros y en todos los cursos el ítem más repetido es el de “algunas veces”, pero en líneas generales los alumnos de los cursos más bajos presentan mayores porcentajes en los ítems de mayor actividad (“a menudo” y “siempre”) que los de los cursos más altos. El hecho de que en los cursos más bajos se presenten los ítems de mayor actividad más altos en los cursos más altos puede deberse al hecho de que al ser alumnos más pequeños los entrenamientos de las diferentes actividades en las que están apuntados sean al comienzo de la tarde y no al final, algo más habitual de cursos más elevados donde la gente o entrena con su equipo más tarde o decide realizar actividad física al final de la tarde, pero para ello se deberían de realizar más estudios que confirmasen estas hipótesis.

Sobre la actividad física realizada hasta las diez de la noche, en líneas generales el porcentaje de alumnos que no practicaron actividad física es similar en todos los cursos en ambos centros, excepto en 1º BH, donde el porcentaje de alumnos que no hicieron actividad física es menor en el centro rural que en el urbano (16%-22%). También en ambos centros y en casi todos los cursos el ítem que mayor porcentaje obtiene es el de “2-3 veces”. Sumando los ítems de mayor actividad (“a menudo” y “siempre”) los porcentajes similares en ambos centros, a excepción de 1º BH donde son más altos en el centro rural que en el urbano (37%-17%). Estos resultados pueden indicar lo ya comentado anteriormente de que los cursos mayores en el centro rural cuando realizan sus entrenamientos los desarrollan a partir de las seis de la tarde, pero como se ha comentado serían necesarios más estudios y valoraciones que confirmasen esta hipótesis.

Por último en la relación con la actividad física durante el fin de semana se observa que los alumnos de ambos centros tienen unos porcentajes similares respecto a la no práctica de actividad física, a excepción de 3ºy4º ESO donde el porcentaje de alumnos que no realiza actividad física es más alto en el centro urbano que en el centro rural (3ºESO 33%-13%). El ítem que más se repite en todos los cursos y en ambos centros es “algunas veces”, y en todos los cursos la suma de los ítems de mayor nivel de actividad física (“a menudo” y “siempre”) es mayor en el IES Juan de Lanuza que en el IES Itaca a excepción de 4º ESO que es similar, confirmando que los adolescentes del medio rural se presentan más activos que los del urbano durante el fin de semana. En comparación de los cursos, en ambos centros los cursos más

bajos presentan mayores porcentajes en los ítems de mayor actividad respecto a los cursos más altos. Estos resultados vienen a confirmar lo visto anteriormente, es decir, que la actividad física es mayor durante el fin de semana comparándola con el resto de horarios, coincidiendo con el estudio de Nuviala et al. (2003), y también con el de Zaragoza et al. (2006) que afirma que el gasto energético es mayor durante el fin de semana en el medio rural que en el urbano.

7. CONCLUSIONES

En este apartado se muestran las conclusiones que se han extraído tras la realización de este trabajo que permiten informar de los niveles de actividad física en dos ámbitos diferentes entre sí. Al igual que con los resultados y la discusión van a ir apareciendo las conclusiones en el orden en el que aparecen las diferentes variables en el cuestionario pasado a la muestra de esta investigación.

Las conclusiones encontradas han sido las siguientes:

Referentes a la variable sobre las distintas actividades físicas y/o deportes:

- La gran mayoría de actividades físicas y/o deportes son practicados por una gran minoría de la muestra. Estas actividades y/o deportes son entre otras salto a la comba, patinaje, aeróbic y/o cycling, etc., es decir, actividades con poco arraigo en ambos entornos.
- Otros deportes u actividades cuentan con un mayor nivel de participación. Son actividades más reconocidas por la población. Estas actividades son juegos, baile y/o danza, baloncesto, tenis y/o pádel, musculación.
- Las actividades físicas y/o deportivas más practicadas son fútbol, salir a andar e ir en bicicleta, así como correr.
- No existen diferencias relevantes en la práctica de actividades físicas concretas por vivir en un entorno u otro.

Respecto al nivel de activación en las clases de Educación Física:

- El nivel de activación en las clases de E.F. es ligeramente superior en el centro urbano que en el rural. Esta diferencia de niveles puede deberse a diversos factores como por ejemplo los contenidos que se estuvieran viendo en el momento de pasar el cuestionario.

En cuanto al número de veces de práctica en los diferentes límites horarios que se establecen así como durante el fin de semana.

- La práctica de actividad física desde la salida del instituto hasta las seis de la tarde es mayor en el centro rural que en el centro urbano pudiendo existir algún motivo que explicase dicha diferencia.
- El número de veces de práctica desde las seis de la tarde hasta las diez de la noche es prácticamente igual en ambos centros por lo que no existen diferencias de vivir en un entorno u otro para la práctica de actividad física en este horario.

- Es mayor la práctica de actividad física a partir de las seis de la tarde respecto hasta esa misma hora, por lo que se deberían establecer propuestas para tratar de ampliar la práctica de actividad física a partir de la salida del instituto.
- La realización de actividad física durante el fin de semana es bastante mayor comparándola con los otros dos horarios, siendo similar en ambos centros, pero con una participación un poco mayor en el medio rural, por lo que harían falta programas de actividad física que aumenten los niveles de actividad física fuera del fin de semana.

Referente al número de veces que se practicó actividad física a lo largo de la semana.

- Los adolescentes del medio urbano presentan mayores niveles de actividad física que los del medio rural pudiendo deberse a que tienen más oportunidades para la práctica de actividad física, por lo que deberán establecerse programas de actuación que faciliten la práctica de actividad física en el medio rural.
- Menos del 10% de la muestra de cada centro cumple con las recomendaciones diarias de actividad física poniendo de manifiesto la problemática para la salud presente y futura que estos niveles provocan siendo necesarios programas y propuestas que aumenten estos niveles de actividad física.

Respecto a la frecuencia a lo largo de la semana de práctica de actividad física y/o deporte:

- El nivel de práctica es bastante dispar según los días en el medio rural, mientras que presenta mayor uniformidad en el medio urbano, pudiendo deberse a que en el centro rural la práctica de actividad física dirigida está más focalizada en días concretos que en el medio urbano.
- A lo largo de los días de la semana el nivel de actividad física en el medio urbano es mayor que en el rural.
- La participación durante el fin de semana es muy similar en ambos entornos, siendo mayor durante el sábado que el resto de días, pero inferior el domingo que el resto de días, por lo que serán necesarias actuaciones dirigidas a aumentar el nivel de actividad física durante el domingo.

Sobre la relación entre el género y el número de veces de práctica de actividad física:

- Los chicos presentan mayores niveles de práctica de actividad física que las chicas, además esta diferencia se ve acrecentada conforme mayor es el nivel de práctica, siendo necesarias campañas que atraigan a las adolescentes a la práctica de actividad física.
- Los chicos y chicas del medio urbano presentan mayores niveles de práctica de actividad física que los del medio rural, sobre todo en el caso de las chicas, por lo que se deberá promover más la actividad física en el medio rural sobre todo enfocado al arraigo del género femenino.

Referente a la relación entre curso y el número de veces de práctica de actividad física:

- El nivel de actividad física es relativamente inferior conforme avanzan los cursos en el medio rural. En el centro urbano el nivel de actividad física es menor en los cursos más altos que en los más bajos. Son necesarios programas que consigan reducir el

abandono de la práctica de actividad física entre la población adolescente para conseguir unos niveles de actividad física recomendables.

- Comparando entre los cursos de los dos centros, los adolescentes del medio urbano se muestran más activos que los del medio rural.

Referente a la relación entre el género y el nivel de activación en las clases de Educación Física.

- El nivel de activación entre los alumnos de ambos centros es bastante similar tanto en chicas como en chicos, salvo que en las chicas del entorno urbano que están siempre activas es bastante mayor que las del entorno rural, pudiendo deberse a factores como los contenidos que se estuviesen viendo en ese momento o la motivación que le produzca el profesor.

Respecto a la relación entre el curso y el nivel de activación en las clases de Educación Física.

- La activación, según el curso, en las clases de E.F. en líneas generales es similar, con pequeñas diferencias entre centros que pueden ser explicadas por los contenidos que se estuviesen viendo en el momento de pasar el cuestionario o la motivación que produzca el profesor.

Sobre la relación entre el género y la práctica de actividad física durante distintos momentos del día y el fin de semana.

- Los chicos presentan mayores niveles de participación en todas las franjas horarias que las chicas, poniendo de manifiesto que los chicos realizan más actividad física que las chicas siendo necesarios programas que aumenten la participación del género femenino.
- Tanto los chicos como las chicas presentan la misma tendencia de práctica según la franja horaria con resultados similares entre los géneros de los dos centros, siendo el mayor nivel de práctica durante el fin de semana.

Referente a la relación entre curso y la práctica de actividad física durante distintos momentos del día y el fin de semana.

- Los alumnos de los cursos inferiores, sobre todo en el centro rural, presentan mayores niveles de actividad física que los de los cursos superiores, pudiendo ser debido a que los entrenamientos de los más jóvenes se encuentran al comienzo de la tarde.
- El porcentaje de práctica a partir de las seis de la tarde hasta las diez de la noche es similar entre todos los cursos, lo que junto con la práctica hasta las seis de la tarde puede explicar que los adolescentes más jóvenes presentan mayores niveles de actividad física.
- El nivel de práctica durante el fin de semana es mayor comparándolo con el resto de límites horarios, además se observa que es mayor el nivel de actividad física en los cursos más bajos que en los más altos, siendo mayor el nivel de práctica en el medio rural que en el urbano.

Estas son las conclusiones que se han obtenido atendiendo a las diferentes variables de las que se compone el cuestionario, así como de las relaciones realizadas entre dichas variables. A modo de conclusión general se puede afirmar que:

- La diversidad de actividades físicas y/o deportes es muy similar en ambos entornos, siendo necesaria la promoción de actividades físicas diferentes a las habituales que aumenten y enriquezcan la cultura deportiva de la población.
- A pesar de que la gran mayoría de la población de esta muestra realiza algo de actividad física, son muy pocos los que cumplen las recomendaciones diarias de actividad física, por lo que son necesarios programas que aumenten la práctica de actividad física entre la población adolescentes para prevenir y reducir los riesgos para la salud que conllevan el sedentarismo y la no práctica de actividad física de manera regular.
- El nivel de actividad física es mayor en el medio urbano que en el rural a excepción del fin de semana donde los resultados se invierten. Estas diferencias no son muy elevadas, por lo que serían necesarios futuros estudios que confirmasen estos resultados. Esta diferencia puede deberse a que la oferta de actividad física en el medio rural es más limitada que en el urbano, por lo que se deberán de tratar de crear propuestas que aumenten la oferta de actividades para los adolescentes del medio rural.
- Se observa que con el paso de los cursos, es decir, al aumentar la edad se produce un descenso en la práctica de actividad física, por lo que se deberán crear propuestas que consigan mantener y atraer a los adolescentes a la práctica de actividad física de manera regular.
- El nivel de práctica de actividad física es mayor en los chicos que en las chicas, y que además cuanto mayor es este nivel de práctica mayores son las diferencias entre géneros, por lo que se deberán crear programas que tengan como objetivo arraigar al género femenino a la práctica de actividades físicas.

Decir que todas estas conclusiones son válidas para esta investigación, es decir, para la muestra analizada, y que para otras investigaciones de índole similar deben ser utilizadas con cautela y precaución ya que los datos que aquí se exponen pueden ser diferentes a otros estudios por la metodología y análisis estadístico utilizado.

CONCLUSIONS

In this section the conclusions are shown after the completion of this work to enable the reporting of physical activity levels in two different areas. As with the results and discussion, the conclusions will appear in a logical order.

The conclusions are as follows:

Referring to the various physical activities and / or sports:

- Most physical activities and / or sports are practiced by a minority of the sample. These activities and / or sports are jumping rope, skating, aerobics and / or cycling,

swimming, badminton, rugby, skateboarding, etc. These are activities with very little roots in both environments; hence the practice is so scarce.

- Other sports or activities have a higher level of participation. They are more recognized by the population. These activities are games, dancing, basketball, tennis and / or paddle tennis and fitness
- The physical and / or sports practiced activities are football, go walking and cycling, and running.
- The results of both institutes are very similar, so we can say that there are no significant differences in physical activity in both environments.

Regarding the level of activation in PE classes:

- The level of activation in E. F. classes is slightly higher in urban than in the rural center.

Regarding the number of times of practice in the different time limits set and during the weekend:

- The practice of physical activity since leaving school until 6 pm is more common in rural than in urban downtown center.
- The number of times of practice from 6 pm to 10 pm is almost equal in both institutes.
- Physical activity during the weekend is more common compared to the other two times, being similar in both institutes, but with a slightly higher participation in rural areas, so physical activity programs will have to be made to increase levels of physical activity during the week.

Concerning the number of times that physical activity was practiced during the week:

- The level of physical activity is higher in rural than in urban areas. In addition, items with more practices are also higher in the urban environment, so that adolescents in urban areas have higher levels of physical activity than those in rural areas, may be because they have more opportunities to practice activity physics. Thus, action programs that facilitate physical activity in rural areas should be established.
- Both urban and rural areas, the items most times of practice reach very low percentages. In fact, less than 10% of the sample in each center meets daily physical activity recommendations, highlighting the problem for the present and future health levels cause these necessary programs and proposals which increase these levels of physical activity.

Regarding the frequency of physical activity and / or sport during the week:

- The level of practice is rare in rural areas, while sport is practiced more frequently in urban areas.
- In both environments the percentage of no practice is similar, but more practical items are higher in urban areas. Thus, physical activity in urban areas is higher than in rural areas, as we have seen.

- Participation during the weekend is very similar in both environments, although higher during Saturday than other days, but less on Sunday than other days, so that necessary actions will be to improve the level of physical activity during the Sunday.

Regarding the relationship between gender and the number of times of physical activity:

- In both centers, boys have higher levels of physical activity practice than girls. Moreover, this difference increases as the greater the number of times of practice, so campaigns to attract girls to the practice of physical activity are needed.
- The boys and girls in urban areas have higher levels of physical activity than young people in rural areas, especially in the case of girls, so more physical activity in rural areas should be promoted particularly focused attract the female gender.

Regarding the relationship between high school course and the number of times of physical activity:

- The percentage of practice in the rural areas is similar in all courses, but the level of physical activity is lower when young advance course in rural areas. As for the urban areas, both the percentage of physical activity, as well as items of more physical activity, they will decrease as the young move of course, so the level of physical activity is greater the lower the course . Programs are needed to reduce the abandonment of the practice of physical activity among adolescents.
- As a normal practice percentages are higher in urban than rural areas, that is, it continues to confirm that adolescents in urban areas are more active than those in rural areas.

Regarding the relationship between gender and the level of activation in PE classes:

- The trigger level between students from both schools is quite similar in both girls and boys, except that girls in urban areas are more active than those of rural areas, may be due to factors such as the contents were currently watching or the motivation produced by the teacher.

Regarding the relationship between the course and the level of activation in PE classes:

- Depending on the course in PE classes, activation is broadly similar, with small differences between centers may be explained by the contents were seeing in the time of the survey or the motivation produced by the teacher.

Regarding the relationship between gender and physical activity during different times of the day and the weekend:

- The boys have higher levels of participation than girls at any time, showing that boys are more physically active than girls, being necessary programs to increase female participation.

- Both boys and girls have the same tendency to practice at any time. Practice sport during the weekend is higher.

Regarding the relationship between the course and the practice of physical activity during different times of the day and the weekend.

- Students in the lower grades, especially in rural areas, have higher levels of physical activity than those in the upper grades, may be because the training of younger people taking place in the early afternoon.
- The percentage of the practice from 6 pm to 10 pm is similar among all courses, which together with the practice until 6pm can explain that younger adolescents have higher levels of physical activity.
- The level of practice during the weekend is higher compared with other times. It is also observed that the greater the level of physical activity in the lower grades than in the higher, so that the level of practice in rural areas is higher than in urban.

These are the conclusions that have been obtained according to the different variables that make up the questionnaire and made relations between these variables. As a general conclusion, we can say that:

- The diversity of physical activities and / or sports is very similar in both environments. Promoting different to the usual physical activities that enhance and enrich the sporting culture of the population is required.
- Although the majority of the population of this sample takes some physical activity, very few young ones that meet the daily recommendations for physical activity, so that programs are needed to increase the physical activity of adolescents to prevent and reduce the health risks involving physical inactivity and no physical activity regularly.
- The level of physical activity is higher in urban than in rural except weekend where the results are reversed. This is possibly due to the supply of physical activity in rural areas is more limited than in urban areas. Therefore, proposals should be created to increase the provision of activities for rural adolescents.
- It is observed that over the course, ie, with increasing age, there is a decline in physical activity. Therefore, proposals should be created to attract adolescents to physical activity regularly.
- The level of physical activity is higher in boys than in girls. Thus, programs should be created to attract the female to the practice of physical activities.

8. PROPUESTAS DE INTERVENCIÓN

En base a las conclusiones obtenidas en esta investigación se plantean, a modo de síntesis, unas propuestas de intervención para aumentar los niveles de actividad física en aquellos grupos que menos actividad física realizan:

- Para aumentar la diversidad de prácticas deportivas, sería conveniente desde la oferta pública ofertar aquellas actividades con menor arraigo entre la población para aumentar la cultura deportiva de la población, y dejar a la oferta privada aquellos

- deportes más establecidos y aceptados en el entorno cumpliendo de este modo con uno de los propósitos del “deporte para todos”.
- Relativo al cumplimiento de las recomendaciones diarias de actividad física, se podría establecer en convenio con los institutos por parte de los ayuntamientos, un programa de actividades y deportes alternativos que garantizase la práctica de una hora de actividad física diaria por un mínimo precio como se hace en la localidad zaragozana de Utebo.
 - Buscar propuestas que permitan explotar los recursos de los que se disponen en el medio rural para aumentar los niveles de actividad física de este entorno, para ello se podría realizar un programa similar al que se realiza en Utebo, que posibilitasen la práctica de actividad física diaria a lo largo de la semana, sin tener que estar inscrito en un club de una modalidad determinada. Se considera muy importante la aplicación de modalidades que puedan ser practicadas por toda la población (“deporte para todos”).
 - Frenar el abandono deportivo conforme avanza la edad a través de programas que incentiven la motivación intrínseca de los adolescentes provocando su arraigo a la práctica deportiva. Mucha de esta población debido a las obligaciones escolares tienen que prescindir de actividades en su tiempo libre, por tanto se deben buscar propuestas que permitan realizar actividad física en los pocos momentos que dispongan de tiempo libre. Podrían realizarse actividades físicas individuales con una supervisión cada cierto tiempo por parte de un monitor que estableciese los objetivos a conseguir por ejemplo en un mes, de este modo los adolescentes individualmente podrían ajustar su horario para realizar estas actividades en el momento en el que pudiesen.
 - Se ha observado que en las clases de educación física el nivel de activación en las clases es similar entre chicos y chicas, por tanto para aumentar la práctica de actividad física en las chicas durante su tiempo libre se puede utilizar la influencia del profesor de educación física para conseguir la motivación y arraigo de las chicas hacia la práctica de la actividad física en su tiempo libre. Medidas como aumentar la nota a aquellos alumnos que participasen en actividades extraescolares ayudarían a aumentar el nivel de actividad física entre la población.

9. PERSPECTIVAS FUTURAS DE INVESTIGACIÓN

Una vez finalizada esta investigación, se ha comprobado que algunas de las variables aquí estudiadas no ha sido posible encontrar otros estudios que permitiesen establecer unas comparaciones exactas con lo que aquí se ha realizado, por lo que para seguir la línea de este estudio, en un futuro sería recomendable realizar investigaciones que tuvieran en cuenta dichas variables que permitiesen poder comparar estos estudios y extraer conclusiones relevantes. Por tanto las futuras líneas de investigación irían en las siguientes direcciones:

Por un lado se ha mostrado que en los cursos de 3º ESO y 1º BH el número de la muestra en los dos centros era la más baja respecto al resto de curso, por lo que sería necesario realizar otros estudios con diferentes muestras para ver si se sigue esta misma tendencia, y buscar los motivos que produjesen ese hecho.

Otra línea que sería muy interesante de seguir y que aquí no se ha realizado es dentro de los deportes y actividades que se practican poder dividirlos por género para conocer cuáles son los deportes más practicados por un género y otro.

Comparando esta investigación con otros estudios similares respecto a la relación entre medio urbano y medio rural se observan resultados totalmente opuestos en algunos de ellos. Esto puede ser debido a la utilización de diferentes metodologías e instrumentos que provocan resultados diferentes según el proceso que se lleve a cabo, por lo que se pone de manifiesto la gran importancia de realizar estudios futuros con muestras representativas así como buscar un instrumento válido en todas las regiones para que pueda ser utilizado en todos los lugares y los resultados se puedan comparar fiablemente.

No se han encontrado estudios que relacionasen el género con el nivel de activación en las clases de Educación Física. Por los resultados encontrados en este estudio, donde el nivel de activación de las chicas es similar al de los chicos, se considera muy importante establecer futuros estudios que abarquen esta relación y de este modo poder buscar explicaciones al por qué las chicas están igual de activas que los chicos en las clases, pero fuera de ellas su nivel de actividad física es menor.

Ocurre lo mismo con la relación entre el curso y el nivel de activación. Sería importante realizar estudios que relacionasen estas variables para conocer los motivos de la similar activación en todos los cursos y los menores niveles de actividad física conforme pasan los cursos en su tiempo libre.

Por último, otra relación importante en este estudio y que no se han encontrado relaciones similares ha sido la relación entre el curso y los horarios de práctica de actividad física. Esta relación ha ofrecido resultados interesantes, ya comentados, que deberían ser comparados con futuros estudios que nos permitiesen establecer conclusiones relevantes y que nos explicasen el por qué de la práctica de actividad física a una hora u otra dependiendo del curso escolar.

10. LIMITACIONES DEL ESTUDIO

La realización de este estudio ha tenido algunas limitaciones que van a ser comentadas a continuación con el fin de que en futuros estudios se tengan en cuenta.

En primer lugar, aunque el estudio sea una comparación entre el medio rural y el medio urbano y la muestra sea de un tamaño considerable, solamente abarca dos centros escolares, uno de cada entorno, es decir, no abarca a la totalidad de la población adolescente de la zona, sobre todo la del urbano. Para una mayor representatividad de la investigación la muestra debería haber sido todavía mayor y se podría haber abarcado más centros escolares de diferentes zonas tanto urbanas como rurales.

Las diferencias encontradas en los resultados de las diferentes variables que se han utilizado no se puede comprobar si son significativos, ya que el programa informático utilizado para realizar el análisis estadísticos (Excel) no permite conseguir si los resultados son significativos o no. Se debería haber utilizado un programa que permitiese conseguirlo para dar una mayor validez a los resultados obtenidos.

AUTOR: DAVID GRACIA SANMARTÍN

TUTOR ACADÉMICO: CARLOS CASTELLAR OTÍN

En muchas ocasiones, en los resultados de este estudio y otros revisados ha habido diferencias entre ellos, debido en gran parte a que la metodología e instrumento utilizado en cada uno de ellos ha sido diferente, lo que provocaba esta variedad en los resultados. Sería más eficiente buscar un instrumento válido en todas las zonas y regiones para que los resultados que se diesen fuesen más fiables.

Por último, las diferencias encontradas entre ambos centros, sobre todo aquellas relacionadas con el horario escolar están influenciadas por el momento en el que se pasaron los cuestionarios, ya que al ser en diferentes momentos y centros los contenidos podían variar mucho de un centro a otro. Para solucionar este problema, lo mejor sería contar con más personal para pasar los cuestionarios o hablar con los profesores de cada centro para pasarlos en el momento en el que los contenidos fuesen similares o iguales.

11. AGRADECIMIENTOS

En estas líneas quiero agradecer a todas las personas que me han ayudado, no solamente a la realización de este trabajo si no a realizar y terminar esta carrera, que fue una de mis metas desde mi infancia.

En primer lugar apoyar a mi familia, concretamente a mis padres y hermana, José Antoni, Chon y Cristina, por apoyarme durante mi vida académica en todo momento, a pesar de ir un poco perdido en la etapa final del instituto, y al salir de él, siempre me han apoyado en todas las decisiones que he tomado, por lo que parte del mérito de que hoy este aquí es de ellos.

Agradecer a mis compañeros estos cuatro años que he pasado en la Universidad que han sido inolvidables, probablemente los cuatro mejores años de mi vida, y que se quedan como un recuerdo imborrable. Gracias amigos.

También agradecer a todos los profesores que he tenido tanto en el grado superior como en la carrera que siempre me han ayudado a mejorar y a perseguir lo que quería.

Más concretamente, para la realización de este estudio, en primer lugar agradecer a mi tutor de entidad en las prácticas, Manuel, darme ideas para la realización de este trabajo, ya que al principio lo veía todo muy negro, pero tras observar este trabajo y todo el camino que he recorrido para llegar hasta aquí debo decir que estoy muy contento con el trabajo conseguido.

Agradecer enormemente al IES Ítaca y al IES Juan de Lanuza su colaboración en la realización de esta investigación, sin su ayuda este trabajo sería imposible. Gracias a Montse, Eduardo y sobre todo David por dejarme interrumpir sus clases para poder pasar los cuestionarios, y ayudarme en todo momento para poder realizar este estudio de la mejor manera posible.

Por último dar las gracias a mi tutor de esta investigación, Carlos, porque a pesar de los cambios que realicé en la temática del trabajo siempre me ha apoyado en la realización del estudio, estando siempre muy encima, ayudándome y aconsejándome en todo momento. Gracias por ayudarme siempre.

Muchas gracias a todos, sin vosotros esto no hubiera sido posible.

12. BIBLIOGRAFÍA

Abarca Sos, A., Casterard Zaragoza, J., & Generelo Lanaspá, E. (2011). Factores personales, sociales y ambientales que influyen en los niveles de actividad física de los adolescentes aragoneses. *Tesis Doctoral. Departamento de expresión musical, plástica y corporal, Universidad de Zaragoza*.

Abarca-Sos, A., Zaragoza, J., Generelo, E., Julián, J. A. (2010). Sedentary behaviors and physical activity patterns in adolescents. *International Journal of Medicine and Science of Physical Activity and Sport*, 10(39).

Armstrong, N., Welsman, J. R., & Kirby, B. J. (2000) Longitudinal changes in 11-13-year-olds' physical activity. *Acta Paediatrica*, 89(7), 775-780.

Armstrong, N., & Welsman, J. R. (2006). The physical activity patterns of European youth with reference to methods of assessment. *Sports Medicine*, 36(12), 1067-1086.

Berkey, C. S., Rockett, H. R., Field, A. E., Gillman, M. W., Frazier, A. L., Camargo, C. A., et al. (2000). Activity, dietary intake, and weight changes in a longitudinal study of preadolescent and adolescent boys and girls. *Pediatrics*, 105(4), E56.

Bruner, M. W., Lawson, J., Pickett, W., Boyce, W., & Janssen, I. (2008). Rural Canadian adolescents are more likely to be obese compared with urban adolescents. *International Journal of Pediatric Obesity*, 3(4), 205-211.

Casado, C., Alonso, N., Hernández, V., & Jiménez, R. (2009). Actividad física en niños españoles: factores asociados y evolución 2003-2006. *Revista Pediatría de Atención Primaria*, 11(42), 219-231.

Casajús Mallén, J. A., & Rodríguez Vicente, G. (2011). Actividad Física en Niños y Adolescentes. En M. Cuenca-García, J. Ruiz Ruiz, F. Ortega Porcel & M. Castillo. *Ejercicio Físico y Salud en Poblaciones Especiales. Exernet*. (pp. 123-146) Madrid. Consejo Superior de Deportes.

Casajús Mallén, J.A., & Rodríguez Vicente, G. (2011). Beneficios psicológicos de un estilo de vida activo. En A. Salgado del Valle, O. Molinero González, & S. Márquez Rosa. *Ejercicio Físico y Salud en Poblaciones Especiales. Exernet*. (pp. 79-101). Madrid: Consejo Superior de Deportes.

Chen, L. J., Haase, A. M., & Fox, K. R. (2007). Physical activity among adolescents in Taiwan. *Asia Pacific Journal of Clinical Nutrition*, 16(2), 354-361.

Chillón, P., Delgado, M., Tercedor, P., & González Gross, M. (2002). Actividad físico-deportiva en escolares adolescentes. *Retos: Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, (3), 5-12.

Cordente, C. A. (2006). *Estudio epidemiológico del nivel de actividad física y otros parámetros de interés relacionados con la salud bio-psico-social de los alumnos de E.S.O del municipio de Madrid*. Tesis Doctoral. Universidad de Castilla la Mancha.

Currie, C., Roberts, C., Morgan, A., Smith, R., Settertobulte, W., Samdal, O., et al. (2004). *Young People's health in context. Health behavior in school-aged children (HBSC) study: International report from the 2011/2002 survey*. Copenhagen: World health organization regional office for Europe; Health Policy for Children and Adolescents.

De La Cruz, E., & Pino, J. (2010). Physical activity, diet quality and weight excess in scholar children: analysis based on the residential setting of the Autonomous Community of Extremadura. *Revista de Ciencias del Deporte*, 6(1), 29-38.

Gálvez, A. (2004) *Actividad física habitual de los adolescentes de la Región de Murcia. Análisis de los motivos de práctica y abandono de la actividad físico-deportiva*. Tesis Doctoral. Universidad de Murcia.

García Ferrando, M., & Llopis Goig, R., (2010). Encuesta sobre los hábitos deportivos en España del 2010. *Consejo Superior de Deportes (Gobierno de España)*. Recuperado el 4 mayo de 2014 de <http://www.csd.gob.es/csd/estaticos/dep-soc/encuesta-habitos-deportivos2010.pdf>

Hernández, J. L., Velázquez, R., Alonso, D., Garoz, I., López, C., López, A., et al. (2007). Evaluación de ámbitos de la capacidad biológica y de hábitos de práctica de actividad física: Estudio de la población escolar española. *Revista de Educación*, 343, 177-178.

Hohepa, M., Scragg, R., Schofield, G., Kolt, G. S., & Schaaf, D. (2009). Self-reported physical activity levels during a segmented school day in a large multiethnic sample of high school students. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 12(2), 284-292.

Huang, S. J., Hung, W. C., Sharpe, P. A., & Wai, J. P. (2010). Neighborhood environment and physical activity among urban and rural schoolchildren in Taiwan. *Health & Place*, 16(3), 470-476.

Kimm, S. Y., Barton B. A., Obarzanek, E., McMahon, R. P., Sabry, Z. I., Wacławski, M. A. et al. (2001) Racial divergence in adiposity during adolescence: The NHLBI Growth and Health Study. *Pediatrics*, 107(3), 34.

Lasheras, L., Aznar, S., Merino, B., & Lopez, E. G. (2001). Factors associated with physical activity among spanish youth through the national health survey. *Preventive Medicine*, 32(6), 455-464.

Liu, J., Bennett, K. J., Harun, N., & Probst, J. C. (2008). Urban-rural differences in overweight status and physical inactivity among US children aged 10-17 years. *Journal of Rural Health*, 24(4), 407-415.

Lopes, V. P., Vasques, C. M. S., Maia, J. A., & Ferreira, J. C. V. (2007). Habitual physical activity levels in childhood and adolescence assessed with accelerometry. *Journal of Sports Medicine & Physical Fitness*, 47(2), 217-222.

Loucadies, C. A., Chedzoy, S. M., & Bennett, N. (2004). Differences in physical activity levels between urban and rural school children in Cyprus. *Health Education Research*, 19(2), 138-147.

Marínez-Gómez, D., Martínez de Haro, V., Pozo, T., Welk, G. J., Villagra, A., Calle, M. E., Marcos, A., & Veiga O. L., (2009). Fiabilidad y validez del cuestionario de actividad física PAQ-A en adolescentes españoles. *Revista Española Salud Pública*, 83(3), 427-439.

Martínez- Gómez, D., Welk, G. J., Calle, M. E., Marcos, M., & Veiga, O.L. (2009). Preliminary evidence of physical activity levels measured by accelerometer in spanish adolescents; the AFINOS study. *Nutrición Hospitalaria*, 24(2), 226-232.

Ministerios de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad (2007). Encuesta nacional de Salud. Recuperado el 24 de Mayo de 2013 de <http://www.msssi.gob.es/estadEstudios/estadisticas/encuestaNacional/encuesta2006.htm>

Montil, M. (2004). *Determinantes de la conducta de Actividad Física en población infantil*. Tesis Doctoral. Universidad Politécnica de Madrid.

Mota, J., & Esculcas, C. (2002) Leisure-time physical activity behavior. Structured and unstructured choices according to sex, age, and level of physical activity. *International Journal of Behavioral Meidicine*, 9(2), 111-121.

Nader, P. R., Bradley, R. H., Houts, R. M., McRitchie, S. L., & O'Brien, M. (2008). Moderate-to-vigorous physical activity from ages 9 to 15 years. *JAMA*, 300(3), 295-305.

Nuviala, A., Ruiz Juan, F., & García, M.E. (2003). Tiempo libre, ocio y actividad física en los adolescentes: La influencia de los padres. *Retos: Nuevas Tendencias en Educación Física, Deportes y Recreación*, 6, 13-20.

Plotnikoff, R. C., Bercovitz, K., & Loucaides, C.A. (2004). Physical activity, smoking, and obesity among Canadian school youth comparison between urban and rural schools. *Canadian Journal of Public Health*, 95(6), 413-418.

Ribelles, M. D. V., Valderas, C., & Ordoñez, J. (2002). Estudio de la actividad física en alumnos de 3º y 4º curso de E.S.O. en la población de Puerto Real (Cádiz). *Tavira: Revista de Ciencias de la Educación*, 18, 63-76.

Riddoch, C. J., Bo Andersen, L. Wedderkopp, N., Harro, M., Klasson-Heggebo, L., Sardinha, L. B., et al. (2004). Physical activity level and patterns of 9- and 15-years-old European children. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 36 (1), 86-92.

Sallis, J. F., Prochaska, J. J., & Taylor, W. C. (2000) A review of correlates of physical activity of children and adolescents. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 32(5), 963-975.

Sánchez-López, M., Salcedo-Aguilar, F., Solera-Martínez, M., Moya-Martinez, P., Notario-Paheco, B., & Martinez-Vicaino, V. (2009). Physical activity and quality of life in schoolchildren aged 11-13 years of Cuenca, Spain. *Scadinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 19(6): 879-884.

Santos, M. P., Guerra, S., Ribeiro, J. C., Duarte, J. A., & Mota, J. (2003) Age and gender-related physical activity. A descriptive study in children using accelerometry. *The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 43(1), 85-89.

Springer, A. E., Hoelscher, D. M., Castrucci, B., Perez, A., & Keder, S. H. (2009). Prevalence of physical activity and sedentary behaviors by metropolitan status in 4th-, 8th-, and 11th-grade students in Texas, 2004-2005. *Preventing Chronic Disease*, 6(1), A21.

Telama, R., & Yang, X. (2000). Decline of physical activity from youth to young adulthood in finland. *Medicine and Science Sports and Exercise*, 32(9), 1617-1622.

Van Der Horst, K., Paw, M. J. C. A., Twisk, J. W. R. & Van Mechelen, W. (2007). A brief review on correlates of physical activity and sedentariness in youth. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 39(8), 1241-1250.

Zaragoza, J., Serra, J. R., Ceballos, O., Generelo, E., Serrano, E., & Julián, J. A. (2006). Los factores ambientales y su influencia en los patrones de actividad física en adolescentes. *International Journal of Sport Science*, (4), 1-14.

13. ANEXOS

- Cuestionario investigación (Anexo 1)
- Carta de petición de colaboración a los centros (Anexo 2)

CUESTIONARIO NIVEL AF

Queremos conocer tú nivel de Actividad Física los últimos 7 días (última semana). Esto incluye todo tipo de deportes o actividades que te hacen sudar o te hacen sentirte cansado. No hay preguntas malas ni buenas, esto no es un examen. Contesta a las preguntas de la manera más honesta y sincera posible, este cuestionario es totalmente anónimo, por lo que no es necesario que pongas tu nombre. Muchas gracias por tu colaboración.

- 1- Edad:
- 2- Género:
- 3- Curso:
- 4- Localización:
- 5- Actividad Física en tu tiempo libre: ¿Has hecho alguna de estas actividades en los últimos 7 días (última semana)? Si tu respuesta es sí: ¿cuántas veces las has hecho? *(Marca con una cruz en el hueco que corresponda)*

ACTIVIDAD	NO	1-2	3-4	5-6	7 MÁS
Saltar a la comba					
Patinar					
Juegos como el pilla-pilla					
Montar en bicicleta					
Salir a andar					
Correr					
Aeróbic/Cycling					
Natación					
Bailar/Danza					
Bádminton					
Rugby					
Monopatín					
Fútbol/Fútbol Sala					
Voleibol					
Hockey					
Baloncesto					
Esquiar					
Tenis/Pádel					
Balonmano					
Atletismo					
Musculación/pesas					
Artes Marciales (judo, kárate...)					
Otro					

- 6- En los últimos 7 días, durante las clases de E.F. ¿cuántas veces estuviste muy activo durante las clases: jugando, corriendo, saltando, haciendo lanzamientos? Señala sólo una.
 - No hice E.F.
 - Casi nunca
 - Algunas veces
 - A menudo
 - Siempre

- 7- En los últimos 7 días, inmediatamente después del instituto hasta las 6, ¿hiciste algún juego, baile, deporte u otra actividad que estuvieses muy activo? (Señala sólo una).
- Ninguna
 - 1 vez
 - 2-3 veces
 - 4 veces
 - 5 veces o más
- 8- En los últimos 7 días, a partir de media tarde (de las 6 a las 10), ¿hiciste algún juego, baile, deporte u otra actividad que estuvieses muy activo? (Señala sólo una).
- Ninguna
 - 1 vez
 - 2-3 veces
 - 4 veces
 - 5 veces o más
- 9- En el último fin de semana ¿cuántas veces hiciste algún juego, baile, deporte u otra actividad que estuvieses muy activo? (Señala sólo una).
- Ninguna
 - 1 vez
 - 2-3 veces
 - 4 veces
 - 5 veces o más
- 10- ¿Cuál de las siguientes frases describen mejor tu última semana? Lee las cinco antes de decidir cuál te describe mejor. (Señala sólo una)
- Todo o la mayoría de mi tiempo libre lo dediqué a actividades que suponen poco esfuerzo físico
 - Algunas veces (1 o 2 veces) hice actividades físicas en mi tiempo libre (por ejemplo, hacer deportes, correr, nadar, montar en bicicleta, hacer aeróbic)
 - A menudo (3-4 veces a la semana) hice actividad física en mi tiempo libre
 - Bastante a menudo (5-6 veces en la última semana) hice actividad física en mi tiempo libre
 - Muy a menudo (7 o más veces en la última semana) hice actividad física en mi tiempo libre.
- 11- Señala con qué frecuencia hiciste actividad física para cada día de la semana (como hacer deporte, jugar, bailar o cualquier otra actividad física)

	NINGUNA	POCA	NORMAL	BASTANTE	MUCHA
LUNES					
MARTES					
MIÉRCOLES					
JUEVES					
VIERNES					
SÁBADO					
DOMINGO					

- 12- ¿Estuviste enfermo esta última semana o algo impidió que hicieras normalmente actividades físicas?
- Sí
 - No

¡MUCHAS GRACIAS POR TU COLABORACIÓN!

Prof. Dr. Carlos Castellar
Universidad de Zaragoza
Facultad de Ciencias de la Salud y del Deporte
Ronda Misericordia s/nº. Huesca
Despacho 3. castella@unizar.es

Estimado Señor Director/a:

Mi nombre es Carlos Castellar Otín, Profesor Doctor de la Facultad de Ciencias de la Salud y del Deporte de la Universidad de Zaragoza en el Campus de Huesca.

Me pongo en contacto con usted para informarle que en el presente curso académico 2013-14 los estudiantes que cursan su último año en la titulación de Grado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte de Huesca, deben cursar la asignatura TRABAJO FIN DE GRADO.

El objetivo principal del trabajo del alumno David Gracia, al que tutorizo, es el de diseñar y llevar a cabo un diseño de investigación básico con alumnos de Educación Secundaria de la asignatura de Educación Física. En este sentido, ha optado por realizar un pequeño cuestionario para valorar hábitos y motivaciones relacionadas con la actividad física. La duración total aproximada de la actividad se encuentra en torno a unos 30 minutos de duración y acudiríamos a su centro con todo el material necesario para completar los cuestionarios. Los alumnos serían los responsables de asistir al aula junto al profesor de Educación Física, describir la realización del cuestionario y su recogida, no interfiriendo más de lo estrictamente necesario en el desarrollo de la clase. Los cuestionarios están validados científicamente por estudios precedentes y no solicitan datos sensibles de carácter personal ya que se realizan de forma totalmente anónima. Al finalizar el trabajo se facilitaría al centro los resultados del estudio para el mejor conocimiento de su alumnado.

Los cuestionarios se realizarán el día y hora que establezca el Centro y el profesor responsable de impartir

Educación Física en un aula de clase o también en cualquier otro espacio que ustedes contemplen como el más idóneo. Teniendo en cuenta la iniciativa pionera y la calidad del material científico que se puede extraer de esta investigación, y la ilusión y voluntad manifestada por el alumno para poder llevar a cabo su Trabajo Fin de Grado, indispensable para poder finalizar sus estudios de Grado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte, le agradecería que tomara en cuenta esta solicitud.

Quedamos a su entera disposición para ampliarle todos los detalles de la actividad y valorar con usted la posible realización de la misma en su Centro.

Le agradezco su atención y aprovecho la ocasión para saludarle. Atentamente.

Fdo: Prof. Carlos Castellar

Huesca, 14 de abril de 2014